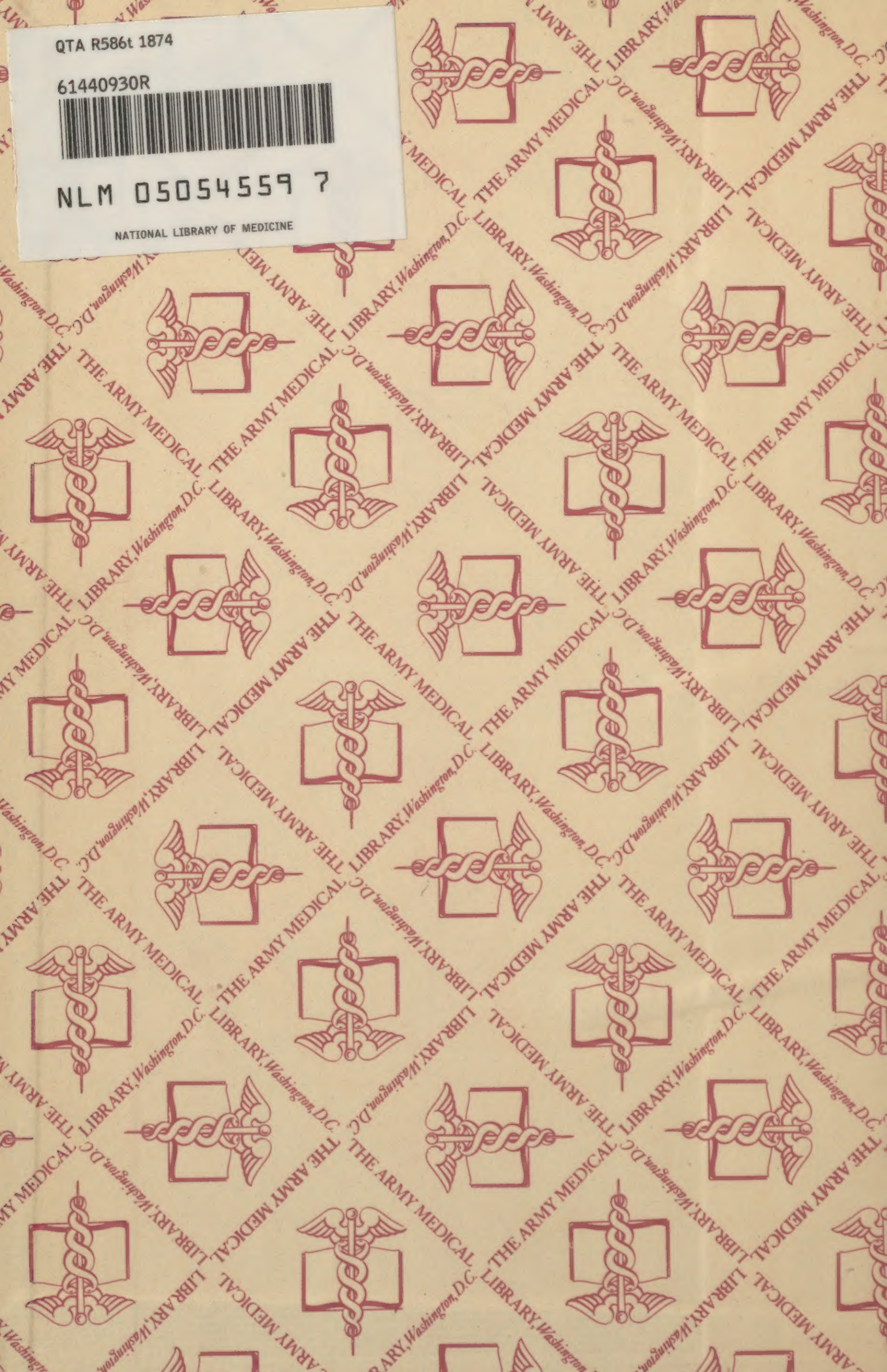

QTA R586t 1874
61440930R
NLM 05054559 7
NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
THE ARMY MEDICAL LIBRARY, Washington, D.C.


THE ARMY MEDICAL LIBRARY, Washington, D.C.

TRATADO ELEMENTAL

DE

HIGIENE

POR

JOSÉ MANUEL DE LOS RIOS

DOCTOR EN MEDICINA Y CIRUJIA DE LA UNIVERSIDAD DE CARÁCAS.

EDITOR, ALEJANDRO ESPINAL.

CARACAS.

IMPRENTA DE ESPINAL E HIJOS.

1874.

PRIVILEJIO.

LINO DUARTE LEVEL,

GOBERNADOR DEL DISTRITO FEDERAL

Hago saber: que el Ciudadano Doctor José Manuel de los Rios se ha presentado ante mí reclamando el derecho exclusivo para publicar y vender una obra de su propiedad, cuyo título ha depositado y es cómo sigue:

«TRATADO ELEMENTAL DE HIGIENE.»

Y que habiendo prestado el juramento requerido, lo pongo por la presente en posesion del privilejio que concede la ley de ocho de Abril de mil ochocientos cincuenta y tres sobre producciones literarias, teniendo derecho exclusivo de imprimirla, pudiendo él solo publicar, vender y distribuir dicha obra por el tiempo que le permite el artículo 1.º de la citada ley.

Dado, firmado de mi mano, sellado con el sello de la Gobernacion del Distrito Federal y refrendado por el Secretario del Despacho en Carácas á 6 de Octubre de 1874, año 11.º de la Ley y 16.º de la Federacion.

(L. S.)

LINO DUARTE LEVEL.

El Secretario del Despacho,
M. Caballero.

Señor Doctor José Manuel de los Rios.

Carácas, Setiembre 27 de 1874.

Mi estimado amigo.

He leido con la atencion que merece el escrito que sobre Higiene pública y privada elemental ha tenido U. á bien someter á mi juicio, y creo que puedo con razon asegurarle, que la importancia de la materia que U. trata, la concision y claridad con que está redactada y la necesidad que se siente de poner en manos de todos un opúsculo tan útil, son títulos mas que suficientes para hacer que sea acojido con entusiasmo.

Quedo como siempre su atento servidor y amigo

Calixto Gonzalez.

Señor Doctor José Manuel de los Rios.

Carácas, Octubre 1.º de 1874.

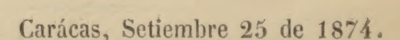
Mi apreciado amigo y compañero.

Enterado del objeto de su nota, paso á contestarla diciendo á U.: que de la lectura y consideracion de los manus-

critos que sobre el ramo de Higiene tuvo U. á bien mostrarme, haciéndome con esto señalada honra, he deducido que por el estilo claro, conciso y sencillo de su OPÚSCULO, segun U. lo llama, por lo bien calculado del lenguaje para la clase de lectores á que U. lo destina especialmente, por lo escojido de las nociones y preceptos, por ciertas referencias á cosas de nuestra zona y por la concentracion de ideas sumariamente expresadas; es aquel un compendio muy á propósito para difundir y vulgarizar en nuestro país los rudimentos esenciales de la ciencia encargada de la conservacion de la salud y del perfeccionamiento de las facultades corpóreas y mentales del hombre, ya que su designio no ha sido un texto propio para la enseñanza en la clase respectiva de las ciencias mayores que sí demanda mayores requisitos. En tal sentido, pues, es de esperarse que su obrita preste importantes servicios, y tanto mas cuando que parece ya tiempo de que entre en el programa de la educacion jeneral el estudio de las condiciones y garantías de la salud, base de toda empresa, de toda ocupacion, de todo goce para el hombre sobre la tierra, y desde luego tesoro inestimable.

Entre tanto me repito de U. amigo y colega afectísimo.

TORIBIO GONZALEZ.



Carácas, Setiembre 25 de 1874.

SEÑOR DOCTOR JOSÉ MANUEL DE LOS RIOS.

Presente.

Muy estimado amigo: Sobre la obrita que U. tuvo la bondad de leerme, he formado el siguiente juicio.

Poner los conocimientos científicos al alcance de todas las

intelijencias es difícil tarea que bien pocos pueden desempeñar con acierto. Usted lo ha conseguido, sin embargo, escribiendo un compendio de Higiene en que se hallan expuestos con precision y claridad los principios elementales de la ciencia, sin reducirlos á límites demasiado estrechos. Ademas agrega U. á la doctrina corriente en los mejores tratados de este jénero, las nociones que U. ha adquirido de las observaciones hechas en el curso de su práctica médica. En mi concepto es un excelente libro que está llamado á llenar el vacío que se nota en la variada cuanto extensa instruccion que hoy se da en nuestros colejios, instruyendo desde la temprana edad de cuanto es indispensable al hombre saber, para conservar la salud, precioso tesoro que tan á menudo se malgasta por la ignorancia de las mas simples reglas higiénicas.

Felicito, pues, á U. por haber dado cima con tan buen éxito á un trabajo científico que sin duda alguna contribuirá á modificar los malos hábitos, causa harto frecuente de enfermedades; y á la vez lo excito á que lo publique, seguro como estoy de que alcanzará favorable censura de las personas competentes y benévola acojida del público.

Su muy atento servidor y amigo

ELIAS RODRIGUEZ.

Carácas, Octubre 5 de 1874.

SEÑOR DOCTOR JOSÉ MANUEL DE LOS RIOS.

Estimado Doctor y amigo.

La importancia de la Higiene; la necesidad de vulgarizarla entre nosotros; la carencia de un compendio adaptado á nuestras casas de educacion; el acierto y la claridad con que está escrito el que U. se ha servido someter á mi juicio, son seguros garantes de la aceptacion que merecerá.

Le felicito á U. por tan útil produccion, que bien puede llamarse «Cartilla de salud,» y que constituye un indispensable Vade mecum.

Su servidor y amigo

ANGEL E. RIBAS BALDWIN.

A MIS PADRES.

HOMENAJE DE AFECTO Y VENERACION.

PRÓLOGO.

La necesidad de un tratado elemental de Higiene que sirva á la difusion de los conocimientos esenciales á la conservacion de la salud, es obvia y terminante.

Rodeado el hombre por todas partes de ajentes que obran de diversos modos sobre su organizacion; diseminado en diferentes localidades que afectan y modifican su condicion física y moral, y sujeto á las estaciones y á otras influencias mas, que inducen tambien perturbaciones en su modo de ser, necesita la ejida de la Higiene, que le ponga á cubierto en tales emerjencias, trazándole las reglas mas en armonía con su conveniencia y utilidad.

La mayor parte de las enfermedades que aflijen la especie humana, reconoce por causa la infraccion de aquellas reglas, las mas veces por ignorancia; y es con el objeto de facilitar el conocimiento de ellas, que publico hoy estas pájinas que he escrito en medio de árduas tareas profesionales, en un tiempo disputado al trabajo, y muchas veces arrebatado al descanso.

En ellas he tratado de reunir los principios mas importantes al fin enunciado: he procurado exponerlos con la mayor claridad, despojándolos hasta donde ha sido posible de todo tecnicismo científico, para hacerlos accesibles á todas las intelijencias.

Para su elaboracion he consultado las obras de Parkes, Londe, Crouveilhier y otros, escojiendo las nociones mas jeneralmente aceptadas, ajustándolas á una forma elemental, agregando apreciaciones que he hecho sobre algunas materias, y observaciones propias de nuestro país.

La idea moral, base primordial de toda enseñanza y de todo progreso, y verdadera antorcha del espíritu humano, tiene tambien su debido puesto en este opúsculo.

Si él llena el objeto que me propongo, quedará satisfecha á mi juicio, una necesidad de nuestros dias, y una de mis mas injentes aspiraciones.

Carácas Noviembre 6 de 1874.

José Manuel de los Rios.

DE LA HIGIENE.

HISTORIA.—OBJETO.

La higiene es la ciencia que tiene por objeto conservar la salud, dirijiendo los órganos en el ejercicio de sus funciones. Ella no solamente indica el modo de preservarla de la accion de los ajentes físicos que constantemente la asedian, sino que contribuye tambien eficaz y poderosamente al desenvolvimiento y perfeccion del hombre, considerado en su triple aspecto de ser material, intelectual y moral. Quiere decir esto que su mision es eminentemente civilizadora y trascendental.

La higiene ha sido practicada desde las mas remotas edades: ella es tan antigua como el mundo. Antes de Hipócrates habia tratados de ella, basados sobre reglas empíricas. Uno de los maestros de este, Heradicus, fué el primero que introdujo los jimnacios médicos para mejorar la salud y curar las enfermedades.

Los lejisladores antiguos, Moises y Licurgo, han mezclado con las leyes, sabios preceptos de higiene. Oribasio, Diocles, Pablo de Egina, etc. etc., inician sus obras con nociones de higiene. Pero á Frank toca la gloria de haber puesto sus verdaderos fundamentos.

La higiene se divide en pública y privada: pública, cuando atiende á los intereses colectivos de la sociedad; privada, cuando se refiere á los de un individuo ó familia en particular.

Su objeto, es pues, á la vez individual y social, y por eso es que ella forma parte de las instituciones civiles y relijiosas de todos los pueblos conocidos desde la antigüedad.

Se llama salud, el ejercicio libre de los órganos, dando por resultado la regularidad de todas las funciones. Siendo ella el primer bien del hombre, es obvia la necesidad de conocer todo lo que pueda alterarla y los medios de precaverla.

La salud tiene sus grados: lo que para una persona delicada y enfermisa puede llamarse estado normal de ella; para otra persona seria una condicion evidentemente enferma. Para la una como para la otra, la higiene prescribiendo las reglas mas cónsonas con su modo de ser, hace servicios reales, ya mejorando el sistema y sustrayéndolo á las causas morbosas, ya disminuyendo en él su impresionabilidad, y de todos modos contribuyendo decididamente á obtener el mejor estado posible.

Todo lo que rodea al hombre, todo lo que ejerce alguna influencia sobre sus órganos, es objeto de la higiene. Sus poderes físicos y sus facultades mentales reciben una

influencia decisiva y favorable de ella, y por esto debe ocupar un lugar distinguido en la educacion de la juventud. El *aire*, que efectuando el primer cambio químico en la sangre, lleva la vida á todos los órganos: la *luz*, que presentándonos la escena de todo lo creado, nos ofrece un espectáculo grandioso á la vista y contemplativo á la imajinacion: el *agua*, que difunde la belleza y la vida en todos los seres de la naturaleza: el *sonido*, que en ondas sonoras de diferente fuerza modifica la facultad auditiva, ofreciéndonos un nuevo campo de relaciones: los alimentos que reparan las pérdidas constantes del organismo, restableciéndole su tono y su vigor; en una palabra, todos los modificadores naturales de la economía, son objeto de la higiene.

JENERALIDADES DE HIGIENE.

Como fácilmente se concibe, las reglas de la higiene varian segun una multitud de circunstancias, á saber: el temperamento de cada individuo, la idiosincracia (modo de ser peculiar á cada persona) la constitucion, la edad, el sexo, los hábitos, las profesiones, los climas, las estaciones, las disposiciones hereditarias y ciertas condiciones ó estados pasajeros del organismo, como la denticion, las reglas; etc., etc.; pero á pesar de esto hay preceptos jenerales que sirven de base y constituyen un cuerpo de principios aplicables á la mayor parte de las personas, los cuales conviene á todos conocer, puesto que su igno-

rancia ú omision está intimamente relacionada con la pérdida ó alteracion de la salud.

Antes de pasar adelante, conviene observar que hay en nuestro sistema una propiedad particular, comun á todos los órganos, é inherente á su naturaleza, que se llama excitabilidad, la cual se pone en accion por medio de una fuerza, casi siempre exterior, que se llama excitacion. Los fenómenos de la vida se desenvuelven bajo el concurso de ambas: la falta de armonía entre ellas produce las enfermedades: su cesacion, la muerte.

Cada órgano de nuestro cuerpo tiene su estimulante particular; y en la regularidad de accion de todos, es que descansa el principio fundamental de la salud.

Si se agota la excitabilidad por los excesos, no puede rejenerarse ó restablecerse á su primitivo estado, sino excepcionalmente.

La excitabilidad y la excitacion influyen mas sobre el cerebro, estómago y órganos jenitales respecto á la salud; por esto sus funciones reclaman particular atencion en la infancia, virilidad y vejez.

No debe uno sustraerse con demasiado cuidado á la accion de ciertos ajentes, á los cuales se está necesariamente expuesto por las obligaciones y necesidades de la vida; de otro modo se hace muy impresionable á ellos y por tanto muy susceptible de adquirir una enfermedad.

Si una persona fuerte se somete á las reglas que debe seguir una débil, cambiará su modo de ser y llegará á hacerse débil. Tambien es un hecho, que una persona débil llega á hacerse fuerte y hasta cambiar completamente su naturaleza, si se somete con método y perseve-

rancia á prácticas que vigoricen su organizacion; de la misma manera que un terreno estéril llega á hacerse feraz y productivo por el constante abono. En los niños escrofulosos y linfáticos se evidencia frecuentemente esta verdad.

Todos los órganos están destinados á ciertas funciones; condenarlos á la inaccion ó fatigarlos con los excesos, es igualmente nocivo.

Establecidos estos preliminares, entremos en los pormenores de nuestro objeto.

DE LA ATMOSFERA

CONSIDERADA EN SU INFLUENCIA SOBRE LA SALUD.

EL AIRE.

Este cuerpo es tan esencial á la vida, que la suspension de la respiracion por pocos momentos, produce la asfixia y aun la muerte.

Los antiguos consideraban el aire como un elemento; pero Lavoisier, en el siglo XVII, estableció que era un cuerpo compuesto. El aire se compone de oxijeno y azoe con ciertas cantidades de ácido carbónico y de vapor de agua. La masa gaseosa que se llama atmósfera, no es otra cosa que el aire que rodea la tierra por todas partes en una extension de 15 á 20 leguas. En el aire entran en 100 partes 21 de oxijeno y 70 de azoe. El oxíjeno es el ajente de la respiracion y de la combustion.

el azoe apaga los cuerpos en ignicion. La cantidad de ácido carbónico es menor despues de las lluvias y sobre los grandes lagos á causa de su gran solubilidad en el agua.

El aumento ó disminucion de la presion atmosférica influye directa y evidentemente sobre la salud. El estudio de estos fenómenos ha sido ilustrado por los viajes aereostáticos. Mientras mayor es la altura, el aire es mas lijero y mas enrarecido; á medida que se desciende aumentan el peso y la presion.

En un punto muy elevado de la atmósfera se está obligado á respirar con mas frecuencia para llevar á los pulmones el aire necesario á sus funciones; por consiguiente, el pulso se acelera y la respiracion se hace mas rápida. Si el punto es aun mas elevado, sobrevienen accidentes graves, como vértigos, zumbido de oídos y hemorrajias de las mucosas. El frio de las alturas aumenta estos peligrosos fenómenos. Gay Lussac en una investigacion científica subió á la altura de 7.000 metros.

La situacion topográfica donde se vive influye poderosamente en el carácter y en la salud. Los habitantes de los lugares altos son vivos, ájiles, de pasiones fuertes y por lo regular de un temperamento sanguíneo. Están expuestos á las inflamaciones activas del pecho, al reumatismo y al asma. Las personas que sufren de los órganos de la respiracion deben evitar vivir en lugares muy elevados.

En los habitantes de las llanuras predomina el temperamento linfático; ellos son débiles (á menos que los hábitos de vida contrarien estas disposiciones, como se ve

en nuestros llanos) sus pasiones son menos vivas y sus poderes dijestivos sufren de atonía (debilidad). Ellos están sujetos á la anemia, á las escrófulas, y á las enfermedades de forma lenta.

Las condiciones de humedad, calor y frio de la temperatura influyen decididamente sobre la salud. El aire cálido y húmedo relaja los tejidos, descolore la piel y tiende á desarrollar la anemia. El aire frio y húmedo es aun mas nocivo porque á la accion del frio se une la humedad. El aire frio, obrando sobre el cuerpo en estado de ajitacion ó de sudor, produce diversas afecciones, segun la disposicion de cada individuo: las anjinas, el reumatismo y los catarros son efectos constantes de él.

En el aire están diseminados los principios de las enfermedades que afectan formas endémicas y epidémicas: debe por tanto procurarse tener una habitacion distante de lugares en donde se desarrollan miasmas, porque llevados por el viento dañan la salud.

El aire puede estar viciado y alterado: lo primero, si hay en él sustancias extrañas á su composicion: lo segundo, si no están en las proporciones debidas los elementos que lo constituyen.

En los anfiteatros, en los salones de espectáculo, en los hospitales, en las prisiones, en una palabra, en todos los lugares en donde hay acumulacion de muchos individuos y no es fácil su renovacion, el aire se descompone por la respiracion, sobreviniendo en los primeros lugares síncopes y desmayos, y en los últimos, estos mismos fenómenos y enfermedades de mas ó menos gravedad. Estos

accidentes se notan con mas frecuencia en las personas nerviosas y débiles.

Despues de la batalla de Austerliz, trescientos prisioneros austriacos fueron encerrados en un sótano; de estos sucumbieron doscientos sesenta en un corto espacio de tiempo. Igual suerte les cupo á muchos prisioneros patriotas en las bóvedas de Puerto-Cabello, durante la lucha de nuestra Independencia.

Los principales gases que alteran el aire son: el hidrójeno carbonado que se desprende en las fábricas de aceite y es el que se inflama en las minas: el hidrójeno fosforado que se desprende de las materias animales en descomposicion y es el que se ve por las noches brillar en los cementerios con una llama azulada: el hidrójeno sulfurado que proviene de la descomposicion de las materias animales y vejetales, es el que se desprende en las letrinas: el gas amoniaco se encuentra tambien en las letrinas y en los albañales.

Todas las sustancias pulverulentas, bien sean animales, vejetales ó minerales, producen malos resultados en la salud, especialmente cuando se está por algun tiempo expuesto á ellos; los órganos que mas sufren son los pulmones y los bronquios.

El aglomeramiento de personas produce el desarrollo de miasmas que tienden á establecer epidemias graves; á esta causa se debe en los hospitales las fiebres puerperales, la erisipela y la gangrena de hospitales. Y no se crea que es el ácido carbónico solo el que da semejantes resultados, no: es el desprendimiento de una materia animal *sui generis*, efecto de las exhalaciones cutánea y

pulmonal, que principalmente vician el aire y dan oríjen á tan funestas enfermedades.

Los miasmas se conservan indefinidamente. Un sepulturero de Chelwood abrió la tumba de un hombre muerto de viruela treinta años atras; un aire fétido se difundió al rededor, y entre los numerosos asistentes, catorce fueron atacados de viruela cuatro dias despues, y en seguida se propagó la enfermedad por todo el país. Entre nosotros abundan tambien ejemplos de enfermedades graves que han tenido su oríjen en la exhumacion de los cadáveres, verificada en nuestros templos y cementerios.

Numerosos accidentes siguen á la inspiracion de emanaciones pútridas desde las disenterías, fiebres malignas, vómitos, diarreas coleriformes hasta la muerte repentina: en la exhumacion de los cadáveres y en la abertura de las sepulturas se testifica esto con frecuencia, sobre todo cuando no se toman las precauciones necesarias. Los miasmas se trasportan á grandes distancias por medio del viento; tambien puede un individuo llevarlo de un punto á otro en los vestidos.

Tres ajentes necesita la putrefaccion: aire, calor y humedad.

El exámen del aire de los pantanos ha hecho descubrir ademas del hidrójeno carbonado y sulfurado, una materia orgánica particular que constituye lo que se llama efluvio. Los efluvios que se desprenden de los pantanos tienen una accion nociva sobre el hombre, produciendo entre otras enfermedades, la fiebre intermitente y la disentería. Tambien se ha descubierto en el aire de los pantanos

restos de insectos, de vejetales y de animales infusorios, que algunos creen ser la materia del miasma palúdico.

La sangre de los individuos que sufren por mucho tiempo la fiebre intermitente, es deficiente en glóbulos rojos: el hígado, y especialmente el bazo, se encuentran aumentados de volúmen, viniendo algunas veces como consecuencia, infiltraciones de las piernas y piés y hasta la hidropesía del vientre. Así las personas que por necesidad tengan que habitar cerca de estos lugares, deben procurarse una alimentacion nutritiva, estar bien abrigados, recojerse á sus habitaciones temprano, y tomar todos los dias un tónico amargo que los ponga en capacidad de resistir la influencia deleterea á que están sometidas.

Respecto de las precauciones que deben tomarse en los hospitales, cárceles y en lugares de reclusion en jeneral, ellas se reducen á mantener estos establecimientos en el mas completo aseo; á construirlos de tal modo que la ventilacion y la luz penetren en todas partes y hagan estéril todo foco de descomposicion. Ademas, debe calcularse prudentemente el número de personas que habite cada pieza, pues el aglomeramiento solo de ellas descomponiendo el aire, haria inefectivas las precauciones anteriores.

DE LA LUZ.

Este cuerpo ejerce una accion directa é inmediata sobre los animales, y tambien sobre los vejetales, en

cuyo tejido fija el carbono, descomponiendo el ácido carbónico contenido en el aire, de donde resulta el desprendimiento de oxíjeno que va á la atmósfera durante el dia. Por la noche se verifica un fenómeno opuesto; es el ácido carbónico que es cedido á la atmósfera. Como este gas es nocivo á la respiracion, es esta la causa por qué se prohibe dejar flores y plantas en las piezas donde se duerme.

El hombre y las plantas se marchitan en la oscuridad: así lo vemos en los prisioneros que pasan largos años en reclusion, en los mineros y en las personas que habitan lugares estrechos y mal ventilados, en donde apenas llega la luz del sol. En los niños débiles y en las mujeres linfáticas y nerviosas se ven cada dia los benéficos resultados del ejercicio al aire y al sol: no muy tarde sus fuerzas se reaniman y su fisonomía y sus funciones en jeneral despiertan á la salud.

Las escrófulas, la anemia, las hidropesías y las afecciones de la vista, son enfermedades que atacan á las personas que viven en lugares privados de luz.

Cuando se está mucho tiempo en la oscuridad, no debe pasarse repentinamente á una luz muy viva, porque sobrevienen inflamaciones de los ojos y hasta la misma ceguedad, como se ha visto en muchos casos.

DEL CALOR.

Este ajente es lo mismo que la luz, indispensable á la vida del hombre y de las plantas; pero tiene tambien

como ella y unido á ella, inconvenientes que es útil conocer. Su accion fuerte y prolongada sobre el hombre produce oftalmías, fiebres cerebrales é inflamaciones de la médula espinal, afecciones cutáneas y otras enfermedades graves, tal como la conocida en nuestros llanos con el nombre de *tabardillo*.

En el hombre la actividad de sus órganos desarrolla constantemente calor, cuyo grado ordinario es 37° del centígrado. Si el calor del cuerpo se aumenta, la circulacion y la respiracion se aceleran y viene el sudor.

En los países cálidos se toma mas agua que en los frios, por las pérdidas constantes del sudor. En ellos debe andarse muy abrigado, para evitar el enfriamiento producido por la baja de temperatura durante la noche, enfriamiento que acarrea reumatismos, fiebres é inflamaciones de pecho, y de las mucosas. Esta precaucion es necesario observarla constantemente en Carácas, en donde los cambios de temperatura son tan frecuentes é inesperados.

La alimentacion en los países cálidos debe ser mas reparadora, porque las pérdidas son mayores. Debe ser tambien lijeramente estimulante, para que sostenga el organismo en el tono necesario al desempeño de sus funciones.

Los árabes viven con una sobriedad que sorprende: dátiles y arroz en poca cantidad bastan á su subsistencia.

Cuando está el cuerpo ajitado ó en estado de sudor, no deben tomarse bebidas frias, porque producen trastornos graves en la salud, entre otros, el tétano, dolores agudos de estómago y conjestiones viscerales.

DE LA ELECTRICIDAD.

Así se llama la propiedad que tienen ciertos cuerpos de atraerse y repelerse despues de haberse frotado ó puesto en contacto. Su naturaleza aun no está satisfactoriamente averiguada, existiendo acerca de ella diferentes teorías, que no es de este lugar exponer; solo diremos que hoy se cree que la electricidad de la atmósfera es debida en gran parte á la evaporacion del agua en la superficie de la tierra. La electricidad produce efectos marcados, tanto en el hombre enfermo como en el sano.

Los individuos nerviosos, los que padecen de reumatismo, así como los amputados, experimentan cierto malestar y sienten reaparecer sus dolores cuando se aproxima un tiempo tempestuoso. Los nerviosos son tan sensibles á estas condiciones de la atmósfera, que muchas veces antes que haya signos visibles de mal tiempo, sienten dolores de cabeza, ajitacion, malestar etc.

Hay dos especies de electricidad, positiva y negativa, la primera existe en la atmósfera, la segunda en la tierra: al choque de estos dos fluidos se deben los fenómenos del relámpago y del trueno. El peligro del rayo está en el relámpago y no en el trueno, que tanto temen algunas personas: ambos fenómenos tienen lugar á la vez, y la diferencia en su aparicion consiste en que la luz se comunica con mas rapidez que el sonido, pues recorre 77.000 leguas por segundo, mientras que el sonido recorre 340 metros en el mismo tiempo.

El rayo produce sobre el hombre efectos muy distintos: la persona que se encuentra en su direccion muere

instantáneamente: la muerte se verifica por asfixia, por síncope ó conmocion cerebral.

Los puntos elevados, sobre todo si acaban en punta, tienen la propiedad de atraer el rayo, favoreciendo la descomposicion de las dos electricidades: así sucede con los árboles, las torres, las cúpulas, etc.: durante las tormentas es prudente separarse de los puntos altos. Es tambien peligroso situarse á inmediaciones de masas metálicas durante las tempestades. Abrigarse con seda y evitar las corrientes de aire, pone á cubierto de la accion del rayo.

La electricidad es un gran ajente medicinal y ha contribuido poderosamente al progreso de los pueblos: ejemplo, el TELÉGRAFO.

DE LOS CLIMAS.

Se llama clima el conjunto de condiciones meteorolójicas á que está sometido mas ó menos constantemente un lugar. Los climas son frios, templados y cálidos. Los climas frios se hallan entre los 50° y los polos: el invierno polar se verifica en los meses de Enero y Febrero: la noche allí es completa y dura seis meses: allí tambien las auroras boreales son muy comunes.

Los habitantes del Norte son robustos y vigorosos y todas sus funciones se ejecutan con actividad. Las inflamaciones y los reumatismos son frecuentes en ellos.

Los climas templados se extienden desde el grado 30° hasta el 50° de latitud boreal y austral. Una gran parte

de la Europa y de la América Septentrional están comprendidos en ellos: los habitantes de estos países son vivos é intelijentes. Como en estos climas son variadas las estaciones, cada una de ellas predispone á cierto jénero de enfermedades; pero en jeneral predominan las inflamatorias y catarrales.

Los climas cálidos se hallan comprendidos entre los trópicos, y se extienden desde el Ecuador hasta los 30° de latitud boreal y austral. Una parte del Africa, la América del Sur y el Asia Meridional se encuentran incluidas en ellos. Como las lluvias son tan abundantes en estos lugares, se forman grandes pantanos en donde fermentan sustancias de diversa naturaleza, que son la causa de la malaria en sus diversas formas.

El temperamento de los habitantes de estos climas, es por lo comun nervioso-bilioso: ellos tienen una imajinacion ardiente y á veces son melancólicos. Las enfermedades de la piel son muy frecuentes á causa de la actividad funcional de ella: lo mismo que las afecciones del hígado y del sistema nervioso. La anemia, la clorosis, las fiebres intermitentes, la disentería y el tétano, son tambien muy comunes.

Las personas que viven en los países cálidos deben evitar los cambios de temperatura, que dan lugar á resfriamientos, catarros, reumatismos y anjinas: deben tomar alimentos muy nutritivos y lijeramente estimulantes; pero con sobriedad, para que el estómago no se fatigue en la dijestion. Las bebidas no deben tomarse demasiado frias, sobre todo, cuando está el cuerpo en estado de ajitacion. Los vestidos no deben ser ni dema-

siado lijeros ni demasiado gruesos; por regla jeneral, deben abrigar bien el cuerpo sin excitar las funciones de la piel. El lugar de las habitaciones debe ser seco, ventilado y estar distante de cloacas, aguas estancadas, etc.: el baño es aquí indispensable por motivos de aseo y de salud.

El hombre, como se ve, está sujeto á enfermedades que dependen de la localidad que habita, y de las predisposiciones que en él determinan el alimento, las aguas, y las demas condiciones que le rodean.

Cada país tiene, por decirlo así, sus aptitudes morbosas anexas á estas mismas circunstancias, y esto es lo que se llama endemia. Con todo, la higiene puede hacer desaparecer estas disposiciones, destruyendo las causas que las desarrollan. En Puerto Cabello, por ejemplo, donde eran tan comunes y funestas las fiebres miasmáticas, se ha logrado disminuirlas en gran parte y hacerlas menos mortíferas, cegando el mangle, (aguas detenidas en la orilla del mar) que era el foco letal de donde emanaban.

En la juventud es que se sufre con mas facilidad la influencia de las endemias y epidemias: los sugetos débiles y linfáticos están mas sujetos á ellas.

En los lugares donde las aguas están cargadas de magnesia y cal, hay una gran tendencia á la papera y al cretinismo. Tenemos numerosos ejemplos de la primera enfermedad en las poblaciones de Turmero y Maracay.

La lombriz, llamada solitaria, es muy comun en Génova, y se atribuye á la existencia de ciertos animales de que están llenos algunos peces del lago.

Las enfermedades de la piel, como la lepra, son frecuentes en el Asia: en la India la disentería y el cólera: en el Egipto las oftalmías y los empeines: en Algeria las fiebres intermitentes y las perniciosas: en América estas mismas enfermedades, la fiebre amarilla y la disentería: en Guayana la lepra tuberculada, las enfermedades de la piel, y una inflamacion especial del recto (llamada bicho) que pasa violentamente á la gangrena, sobre todo en los niños, que ataca de preferencia. Se cura con quinina al interior, y limon agrio aplicado al recto. Las personas que sufren en su país de cualquiera de estas enfermedades que resisten al tratamiento racional, deben buscar en otro clima el remedio.

Las epidemias se desarrollan bajo causas accidentales que obran sobre una localidad. Cualquiera que sea la naturaleza de ellas, la higiene está llamada con sus recursos á atenuar su violencia y á acortar su duracion. Ellas por lo comun hacen mas estragos en las personas no aclimatadas; en las épocas de miseria y escasez, en que la carestía de los alimentos de primera necesidad, hace que la parte pobre carezca de ellos, y debilitándose por esta causa, adquiera mas aptitud para tomarlas.

En épocas de epidemia debe observarse una conducta mas metódica y arreglada: deben evitarse las indijestiones, los resfriamientos, las trasnochadas, las pasiones y emociones depresivas, las fatigas de todo jénero, y en jeneral todo lo que sustraiga al organismo de las condiciones normales de la salud, porque inevitablemente quedará desde luego sujeto á la accion de la influencia morbífica predominante.

DE LAS HABITACIONES.

La habitacion constituye una de las primeras necesidades sociales. Para ponerse á cubierto de la intemperie se abrigaban los primeros habitantes en los huecos mas ó menos grandes de los árboles, y en las cavernas de las montañas.

Entre los griegos y los romanos, el lujo y las comodidades de las habitaciones llegaron á un alto grado de esplendor.

Las habitaciones en los lugares elevados, son por lo comun muy sanas; á menos que sea muy intensa la accion del frio, en cuyo caso pueden sobrevenir afecciones de las vias respiratorias y pulmonales, si no se toman las precauciones convenientes.

Las habitaciones en localidades bajas son tambien sanas, con tal que no estén rodeadas de pantanos, cloacas, ni de ningun foco de descomposicion.

Las casas cerca de la costa del mar, están constantemente bañadas de un aire puro y tónico, precioso por estas circunstancias para las personas linfáticas y escrofulosas.

Las condiciones necesarias para hacer sana una habitacion, son: que esté situada en un lugar seco y distante de aguas estancadas y pantanos: que sea clara y ventilada: que la letrina esté á la mayor distancia posible: que los albañales estén constantemente limpios y que haya un escrupuloso aseo.

En los colejios y hospitales y en todos los establecimientos destinados para muchas personas, estas precauciones

deben observarse con mas severidad; pues el agrupamiento solo, sin el concurso de ninguna otra circunstancia da muchas veces oríjen á graves males. Si desgraciadamente aparece en dichos establecimientos alguna enfermedad contajiosa, debe aislarse inmediatamente el individuo acometido de ella, y multiplicar en el local los cuidados de aseo y ventilacion; y si fuere posible, debe abandonarse para impedir toda comunicacion: es conveniente en tales establecimientos dar dos ó tres lechadas por año para purificar su recinto.

Las calles públicas son tambien dignas de atencion: debe impedirse que se arrojen á ellas inmundicias que vician el aire.

Las tenerías, las jabonerías y todas las manufacturas insalubres deben alejarse de las poblaciones: igual cosa recomendamos respecto de los basureros. A este concurso de circunstancias creemos que se debe la insalubridad de esta ciudad: por todas partes encontramos focos de descomposicion que alteran la atmósfera, desarrollando en ella influencias deletéreas.

DEL ALUMBRADO.

El hombre tiene que hacer uso de varias sustancias para crearse luz y es conveniente hablar sobre ellas, porque algunas tienen una accion nociva sobre la salud. Las principales sustancias son: la esperma, el sebo, diferentes aceites, las resinas, el kerosenne y el petróleo.

La esperma es una de las sustancias que tiene menos inconvenientes para alumbrar, pues tiene una luz viva y clara y desprende muy pocos vapores.

El sebo emite un vapor empireumático que afecta la mucosa de las vias aéreas.

Los aceites se usan para el alumbrado en lámparas, lo mismo que el gas; su luz produce con frecuencia oftalmías rebeldes y algunos creen que los vapores de estas sustancias disponen á la tuberculosis (tísis).

Las resinas apenas se usan ya en los hachones: sus vapores acres é irritantes producen tos y malestar en las vias aéreas.

El kerosenne y el petróleo dañan tambien los mismos órganos y están sujetos á las mismas objeciones. Algunos profesores de esta ciudad creen que el kerosenne tiene una parte muy activa en el desarrollo de la tísis, que se ha hecho tan comun entre nosotros.

Ninguna de estas sustancias debe dejarse en las piezas destinadas á dormir, sobre todo si son pequeñas: igual recomendacion hacemos respecto de los animales inferiores.

Todos los individuos no están igualmente expuestos á sufrir enfermedades, á pesar de estar bajo la accion de las causas mencionadas; pues mientras que en algunos la salud se perturba por el mas leve motivo, otros resisten á las mismas influencias deletéreas, sin experimentar ninguna alteracion: esto depende de la constitucion y fuerzas radicales de cada uno.

DESTRUCCION DE LOS GASES DELETEREOS.

Es conveniente para combatir los gases mefíticos que emanan de diferentes focos, conocer los ajentes que se oponen á su desarrollo y accion.

Los ácidos nítrico y muriático se usan contra los gases amoniacales: los álcalis, potasa, cal viva, soda, amoniaco, contra los ácidos carbónico y sulfídrico: contra las sustancias orgánicas los ácidos nitroso y sulfúroso: para los gases fétidos el carbon y el yeso: para la fermentacion pútrida el ácido fénico, el carbon, y el permanganato de potasa.

DE LOS VESTIDOS.

Los vestidos deben arreglarse de tal manera que no compriman ningun órgano y defiendan el cuerpo en las estaciones.

Muchas enfermedades graves se deben al uso de vestidos ajustados, especialmente al corsé: he aquí la relacion de Mr. Bouvier con este motivo, á la Academia de Medicina: escoriaciones debajo de los brazos, opresion de la circulacion venosa en los miembros superiores, aplastamiento de los pechos, deformacion del mamelon, compresion de los pulmones, del corazon, del estómago, del hígado, palpitaciones del corazon, síncopes, conjestiones cerebrales, gastraljias, etc., todo esto ha sido producido por el corsé.

Los vestidos varian segun las estaciones: los de lana

son preferibles en el invierno, los de hilo en el verano. No debe uno acostumbrarse sin motivo á usar franela, pues no se puede despues quitar impunemente.

Tampoco se deben usar los vestidos de una persona que padezca alguna enfermedad contajiosa, sin haberlos hecho lavar primero y someterlos despues á la accion del azufre ó del cloro.

Respecto de los niños, debe tenerse mucho cuidado con los vestidos, sobre todo si son ajustados, porque impiden el desarrollo y pueden producir algun vicio de conformacion.

El calzado debe usarse moderadamente ajustado al pié: de otra manera sobrevienen deformidades y hasta desmayos y síncopes.

No deben conservarse en el cuerpo los vestidos mojados, porque se altera la salud.

DE LOS COSMETICOS.

Así se llaman diferentes sustancias destinadas á conservar la belleza física y á disimular los defectos que la edad ó accidentes producen en el sistema. Los cosméticos se usan desde la mas alta antigüedad: los griegos y los romanos los empleaban con profusion.

Hay algunos cosméticos inocentes porque no contienen ninguna sustancia ofensiva á la salud: otros son peligrosos á causa de la naturaleza venenosa de su composicion. Los que contienen sustancias minerales como arsénico, plata, mercurio y plomo, pueden producir erupciones en la piel, erisipelas y conjestiones.

Los vinagres aromáticos y los aceites olorosos están por lo comun desprovistos de sustancias nocivas y son por tanto los cosméticos mas inocentes; pero estas mismas sustancias si se usan en gran cantidad pueden irritar la piel y alterar su suavidad.

Para limpiar los dientes lo mejor que puede usarse es un polvo compuesto de partes iguales de carbon y quina muy finamente pulverizado, al cual se puede agregar magnesia.

No deben emplearse sustancias ácidas porque dañan el esmalte de ellos: ni tampoco el tabaco porque los mancha de amarillo, altera su brillo natural, produce mal olor y embota la sensibilidad especial de la boca.

Los jabones que no tienen sustancias cáusticas en gran cantidad, suavisan la piel y no alteran su estructura. El mejor cosmético, segun Dupasquier, es el agua fresca y pura aromatizada con algun perfume para hacerle agradable.

DE LOS BAÑOS.

La inmersion del cuerpo en el agua durante cierto tiempo, ó su aplicacion de cualquier otro modo á la superficie de él, es lo que se llama baño. Ellos se usan desde los tiempos mas remotos del hombre; los antiguos eran aun mas ávidos de ellos que los modernos mismos: el primer institutor de baños públicos fué Mecenas.

El baño, segun su temperatura, puede dividirse en cuatro clases, á saber: baño frio, baño fresco, baño tibio y baño caliente.

El baño frio, cuya temperatura es de 1° á 15° centígrados, tiene dos aplicaciones médicas: ó tónica para producir reaccion, ó sedante para deprimir.

Cuando se entra al baño frio, hay de repente una pérdida de calor en la cútis y una concentracion de él en las cavidades del cuerpo; esto es mas notable mientras mas frio es el baño. Debe buscarse despues de dicho baño la reaccion por medio del ejercicio ó en el mismo baño nadando, ó friccionando el cuerpo despues.

No deben tomarse baños frios cuando el cuerpo está ajitado, ni tampoco cuando se está haciendo la dijestion.

La práctica que jeneralmente se sigue en este país de despojarse de los vestidos y someterse á la accion del aire con el objeto de refrescarse, como comunmente se dice, es altamente nociva: ella produce resfriamientos y disminuye las fuerzas que necesita el cuerpo para la reaccion.

El baño fresco cuya temperatura es de 15° á 24° centígrados es el que tomamos ordinariamente en los rios y en el mar; es saludable y por lo jeneral conviene á la mayor parte de las personas. Los baños de mar son útiles especialmente á los escrofulosos, por el yodo y bromo que contienen, y en jeneral á todas las personas débiles.

El baño tibio ó templado tiene de 24° á 32° de temperatura: él tranquiliza el sistema nervioso, produciendo una sensacion de bienestar: es tambien conveniente en las inflamaciones y en las enfermedades de la piel.

El baño caliente varía de 35° á 45° centígrados: la exhalacion cutánea y la pulmonal, así como todas las secreciones, se aumentan bajo su uso: él produce una

conjestion de la piel y notable malestar: se emplea especialmente como revulsivo.

Los baños de vapor solo sirven para llenar objetos medicinales, estimulando vigorosamente la piel y determinando una abundante traspiracion.

El baño llamado ruso, de que no hacemos uso aquí, está reputado como tónico: consiste en hacer elevar la temperatura de la piel y despues bajarla rápidamente por medio del agua, volviendo nuevamente á elevarla. A pesar de todo lo que se ha dicho en su favor, debe usarse con precaucion; pues los cambios súbitos de temperatura son seguidos muchas veces de graves perturbaciones en la salud.

Por motivo de aseo deben tomarse uno ó dos baños semanales.

Las abluciones frias en la mañana seguidas de una friccion, entonan el sistema nervioso y despiertan la actividad de las funciones orgánicas.

La hora mas oportuna para tomar baños es la mañana, y no deben tomarse bajo la accion del sol: el ejercicio despues del baño frio es muy benéfico.

DE LOS ALIMENTOS.

Las sustancias que el hombre introduce en las vias dijestivas para servir á su nutricion, se llaman alimentos. El crecimiento del organismo y la reparacion que exijen las pérdidas á que está constantemente sujeto, hacen indispensables los alimentos. Ellos se reducen á dos gran-

des clases: alimentos azoados llamados tambien plásticos y albuminoides, y los no azoados llamados tambien combustibles ó respiratorios.

Los alimentos azoados tienen los principios aptos á transformarse en sangre, y á reparar las pérdidas de la economía, asimilándose á sus tejidos: ellos comprenden la carne y la sangre de los animales, la fibrina, la leche, la albúmina, los huevos, la jelatina, el osmazomo y el glúten Químicamente son todos constituidos por proporciones variables de oxíjeno, hidrójeno, carbono y ázoe.

Los alimentos no azoados se llaman combustibles ó respiratorios, porque se combinan con el oxíjeno en la inspiracion y son eliminados en la espiracion en forma de ácido carbónico: ellos sirven á sostener el calor animal. Las grasas, los aceites, el almidon, el azúcar, el alcohol y el vino, pertenecen á esta clase de alimentos.

Mientras mas principios azoados tenga una sustancia, tanto mas nutritiva será. Para que la alimentacion sea completa, debe constar de ambas sustancias: una alimentacion exclusiva altera al fin la salud.

La cantidad de alimentos que una persona toma, varía segun la edad, el temperamento, las ocupaciones, el jénero de vida y la clase misma de los alimentos.

El hombre de trabajo material fuerte, debe hacer mas comidas que el de vida sedentaria.

Es importante á la salud, la regularidad en las comidas y la sobriedad; nunca debe cargarse el estómago mas allá de la saciedad.

Los alimentos sufren en el tubo dijestivo una serie de

cambios antes de entrar á reparar las pérdidas del organismo: en la boca son divididos y mezclados con la saliva, en cuya composicion entran sales y una materia orgánica llamada ptialina. La saliva tiene la propiedad de transformar en azúcar el almidon y las féculas.

En el estómago sufren los alimentos la accion del jugo gástrico que afluye á este órgano cuando está ocupado por ellos.

El jugo gástrico es un líquido sin color, salado, compuesto de agua y sales, cloruros alcalinos, ácido láctico y muriático, y de una materia orgánica particular llamada pepsina, que es á la que se debe la dijestion estomacal. La pepsina disuelve la fibrina, la albúmina y en jeneral todas las sustancias azoadas.

En el duodeno se complementa la dijestion por la accion de la bilis y del jugo pancreático, que sirven ademas á la dijestion de las materias grasosas.

DE LOS ALIMENTOS

POR LO QUE TOCA A SU CUALIDAD NUTRITIVA.

Los alimentos fibrinosos son los mas nutritivos. La carne de buey y de carnero figuran en primer término.

Las personas de temperamento linfático, los que desempeñan trabajos fuertes, y los que padecen de anemia y clórosis deben alimentarse con ellos. La carne salada conviene poco á la salud: ella excita los órganos dijestivos.

Los alimentos jelatinosos tienen muchas ménos propiedades nutritivas: la jelatina, base de ellos, se extrae de los tendones, de los cartílagos y de la carne de los animales muy tiernos. Las personas irritables y de temperamente bilioso, soportan bien esta clase de sustancias.

Las sustancias albuminosas tienen propiedades nutritivas muy desarrolladas, sobre todo los huevos; pero no deben tomarse muy cocidos: en estado crudo son los alimentos de mas fácil dijestion: convienen en jeneral á la mayor parte de las personas, cualquiera que sea su temperamento.

Los alimentos feculentos comprenden todos los cereales, á saber: avena, maíz, trigo, cebada, etc.: ellos tienen poca materia nutritiva y no fatigan los órganos de la dijestion: el maíz está sujeto á una enfermedad parasitaria, que produce en el hombre una afeccion cutánea rebelde llamada pelagra: la patata ó papa, planta orijinaria de la América, es uno de los alimentos mas preciosos que existen: contiene materia azoada, materia grasosa, fécula, azúcar, goma y sales: tambien está sujeta á una enfermedad parasitaria que se conoce en las manchas oscuras que presenta su superficie: no tiene accion perniciosa sobre la salud.

Los alimentos leguminosos contienen una gran parte de principios azoados y son por tanto muy nutritivos; la membrana que tienen los hace de difícil dijestion: desarrollan muchos gases y no convienen á los estómagos débiles.

Las sustancias mucilajinosas son poco nutritivas, no

bastan por sí solas á la alimentacion: se emplean como medios refrijerantes en las enfermedades inflamatorias.

Los alimentos caseosos comprenden la leche y sus preparaciones. La leche es un buen alimento: cuando sale de la mama es alcalina, pero se hace muy pronto ácida al contacto del aire.

Como este alimento es el que mas conviene á los niños, es necesario exponer las cualidades de una buena nodriza. Hasta los treinta y cinco años puede una mujer criar sin que haya modificacion en la composicion de la leche: no debe tomarse una nodriza que pase de esta edad. La leche de las primíparas es la que mas se aproxima al estado de la salud. La leche de las mujeres de cabellos negros es la de mejor calidad en jeneral: la de las mujeres que tienen su período durante la crianza, sufre alteracion: se disminuye su densidad lo mismo que el azúcar que contiene.

Las mujeres que crian deben usar una alimentacion nutritiva por sana, no deben tomar sustancias alcohólicas, pues estas pasan á la leche y de aquí á los órganos mas sensibles del niño, á saber, cerebro é intestinos, produciendo cólicos, convulsiones, narcotismo y aun la muerte. Tambien deben evitar las sustancias picantes, el té y el café.

Les conviene á las criadoras hacer algun ejercicio diariamente para conservar en buen estado su salud, sin que sea exajerado, porque disminuiria la conjestion necesaria en las mamas para la elaboracion de la leche.

Los expectáculos tristes, las lecturas trájicas y todo lo que emocione vivamente, debe impedirse á las nodrizas.

Las nodrizas deben tener buen carácter; porque las impresiones fuertes del ánimo alteran instantáneamente las condiciones de la leche y traen accidentes serios á los niños. No deben tener afecciones sifilíticas, ni escrofulosas ni herpéticas; oríjen funesto de males casi siempre incurables ó por lo menos rebeldes: deben tener una buena dijestion, pues sin una buena elaboracion de los alimentos, la nutricion del niño no se hará bien; en una palabra, debe tener una salud completa y un espíritu tranquilo.

La leche es un alimento que contiene todos los principios necesarios á la formacion de los tejidos: para que sea buena debe tener en 100 partes, 4 de manteca, 7 de caseina, 3 de azúcar de leche y lo demas de sales y agua.

La leche de mujer y la de burra son muy ricas en azúcar: se recomienda la última, especialmente en las afecciones pulmonales. La leche de cabra abunda en caseina y albúmina y por esto es tan reparadora y tan útil en ciertas diarreas.

Las personas biliosas no soportan bien la leche: les produce mareos y perturbaciones en las vias dijestivas.

El queso es un elemento pesado, pero tan nutritivo, que algunos lo colocan en este respecto al lado de la carne: él casi contiene sus mismos elementos.

El caldo es un líquido alimenticio en el cual entran las carnes, el agua y la sal en primer término: las sustancias principales del caldo son: el osmazomo, la grasa y la jelatina: los vejetales le dan un poco de azúcar: el caldo se dijiere tanto mejor cuanto mas concentrado está.

La mayor parte de los alimentos se usan cocidos; perono

deben someterse al fuego en vasijas de cobre, zinc ó plomo porque son nocivas á la salud; deben preferirse las vasijas de hierro y porcelana.

Para que la carne de un animal sea sana, se necesita que esté bien alimentado, que no haya sido fatigado y que esté en completo estado de salud. Casi todas las carnes tienen, con poca diferencia, los mismos elementos nutritivos: la de puerco es muy indijesta por la grasa en que abunda. Hay tambien en ella el peligro de que tenga el triquinos, gusano en estado de larva, contenido en ella: las larvas resisten á una temperatura de 70° ú 80° Si el hombre se alimenta con la carne de este animal en este estado, se presenta en él la enfermedad llamada triquinosis, que consiste en el desarrollo en sus intestinos del triquinos, que entra en la circulacion y penetrando despues en los músculos, produce al fin la muerte. En los lugares en donde se hace uso del puerco ahumado, es donde se observa mas la enfermedad.

Las aves suministran bastantes alimentos al hombre; las carnes de gallina, pollo, pavo y pichon son las mas usadas: ellas no se dijieren con facilidad, y no convienen por tanto á los estómagos débiles.

Los alimentos preparados con la sangre de los animales son indijestos, porque los glóbulos de la sangre son muy poco solubles en el jugo gástrico.

La carne de los pescados es menos nutritiva que la de los demas animales: su elemento principal es la jelatina.

Este alimento puede producir síntomas de envenenamiento aun que los pescados estén en estado sano, y sin haber sufrido ninguna descomposicion: los fenómenos

morbosos que se desarrollan son de dos clases, á saber: irritacion en el estómago é intestinos, y síntomas de depresion y enfriamiento jeneral.

Las ostras y los moluscos pueden producir tales desórdenes sin estar alterados.

Hemos visto una señora acometida de una intensa colerina despues de haber tomado unos ostiones.

Los peces de carne roja como el salmon son indijestos.

Las langostas y los cangrejos lo son tambien en alto grado: producen con frecuencia colerinas, urticaria, cólicos, etc.

Las ensaladas de lechuga, repollo y berro son indijestas y no convienen á los estómagos débiles: las de berros son útiles á las personas que padecen escorbuto.

Las verduras en jeneral se dijieren con dificultad, sobre todo las raices; debe procurarse que queden bien cocidas, porque este proceso facilita su dijestion.

La yuca es una sustancia útil: hay dos clases de ella: dulce y amarga: esta última es venenosa y se destina para la clase de pan llamada *casave*, rayándola primero, y luego sometiéndola á la presion y calor, con lo cual se despoja del principio tóxico contenido en su jugo que es el cianójemo.

El plátano es un alimento muy estimado: cuando está verde no se dijiere con facilidad: en estado de madurez, tiene gran cantidad de azúcar y se soporta bien: se presta á diferentes y agradables composiciones. En nuestros campos suple al pan.

DE LAS FRUTAS.

Hay varias clases de frutas: ácidas, azucaradas, farináceas, astrinjentes y oleosas. Las frutas farináceas son las mas nutritivas.

La mayor parte de las frutas refrescan la sangre disolviendo las materias albuminosas (Cruveilhier.)

Entre las frutas ácidas hay gran variedad. Las cerezas son lijeramente laxantes: ellas contienen mucho ácido cítrico: su abuso produce diarrea. Las naranjas tienen azúcar, ácido cítrico, agua y un principio aromático: refrescan y laxan lijeramente: ellas y el limon agrio tienen propiedades antiescorbúticas.

Las fresas contienen mucílago, ácido málico y un aceite esencial. Algunos pretenden que su uso continuado liberta de la gota: Hoftman y Galibert, refieren casos curados de tisis con esta fruta; pero esto es inexacto.

Disueltas en agua son agradables y refrescantes y pueden usarse en las enfermedades inflamatorias.

El durazno, estando en sazon, es una fruta sana: la manzana es indijesta. Las uvas son refrescantes y sanas cuando no se toma la membrana que las cubre: algunos las creen medicinales.

El melon es muy indijesto: la sal lo hace mas dijerible. El cambur crudo, jeneralmente se dijiere mal: asado es menos nocivo. Las parchas son refrescantes y se soportan bien. La piña y la guanábana son frutas sanas y de útil aplicacion en las fiebres y en la diarrea biliosa. El membrillo y el merey son astrinjentes: se usan con éxito en las diarreas atónicas, y abren el apetito. La tuna, la

patilla y la lechosa son refrescantes: la última tiene propiedades laxantes bien pronunciadas, de que sacan partido diariamente las personas estíticas.

El mango es una fruta sana: el abuso que se hace de él produce algunas veces perturbaciones dijestivas.

La guayaba tiene propiedades astrinjentes muy decididas: en las diarreas atónicas se usa con ventaja.

El aguacate es indijesto por la gran cantidad de aceite que contiene: la sal con que se usa lo hace mas dijerible.

Las nueces secas son muy indijestas: tambien lo son las almendras á causa del aceite que abunda en ellas. Los higos pasados se dijieren con dificultad.

DE LOS CONDIMENTOS.

Las sustancias que sirven para sazonar y aromatizar los alimentos, se llaman condimentos. La sal, el vinagre, la pimienta, la mostaza, el azúcar, la vainilla, y diversas clases de aceite, pertenecen á estas sustancias. La sal desempeña un gran papel en nuestro organismo: algunos fisiólogos creen que ella suministra el ácido hidroclórico al jugo gástrico; y la soda á la bilis: lo que es un hecho es que ayuda poderosamente á la asimilacion de los alimentos.

Los condimentos, tomados con moderacion, estimulan suavemente los poderes dijestivos y favorecen su accion: usados con exceso pervierten sus funciones, produciendo desórdenes mas ó menos serios en este aparato. El azúcar es un condimento sano si no se usa con exceso: se elimina

por los pulmones y no debe usarse cuado se hallan enfermos dichos órganos.

DE LA ALIMENTACION

CONSIDERADA EN RELACION CON LA EDAD, TEMPERAMENTO, CLIMA Y PROFESIONES DEL HOMBRE.

Todas estas circunstancias influyen poderosamente sobre el jénero, calidad y cantidad de alimentos que deben tomarse.

Antes de todo establecemos la division de las edades del hombre: á seis pueden reducirse los períodos de su vida, á saber: 1.° infancia, del nacimiento á la pubertad: 2.° adolescencia, hasta los 20 ó 25 años: 3.° juventud, de 25 á 35: 4.° edad viril, de 35 á 45: 5.° edad de decaimiento, de 45 á 65: 6.° vejez, de 65 en adelante.

La alimentacion de los niños, inmediatamente despues del nacimiento, es asunto de suma importancia, pues de ella depende en gran parte su salud.

La leche es el alimento natural de los niños: la naturaleza provee á esta necesidad dando á las madres este líquido que en los primeros dias los purga, y en seguida sirve á su nutricion y desarrollo. Pero como no siempre las madres están en aptitud de criar, por las condiciones malas de su salud (único motivo que las justifique de no llenar este sagrado deber) preciso es indicar el modo de suplir esta necesidad. De dos modos puede obtenerse este fin; ó bien por medio de una nodriza, cuyas condi-

ciones han sido ya expuestas en otro capítulo, ó bien por medio de la crianza artificial. La crianza por medio de la nodriza es preferible bajo muchos respectos: la leche de pecho es un alimento vivo que llega al estómago del niño sin haber estado sometido á las leyes de la descomposicion: no está sujeta como la de los demas animales á las adulteraciones que el espíritu de especulacion emplea, con mengua de los intereses de la salud y aun de la vida.

La lactancia debe durar doce ó quince meses, pudiendo prolongarse mas en los niños débiles y de tardia denticion, y en los que sufren del estómago por la indijestion de alimentos.

La leche de vaca y la de cabra mezcladas con agua de cebada ó con té se emplean en la lactancia artificial, sirviéndose de un frasco preparado al efecto.

Hasta que no salgan los dientes no debe darse á los niños otra clase de alimentos: esto tiene lugar por lo comun de los seis á los siete meses.

A medida que el niño crece, se aumenta su alimentacion, variándola segun sus fuerzas dijestivas hasta que llegue á tomar toda clase de sustancias.

Los viejos deben ser parcos, pues la caida de los dientes y la debilidad de los órganos dijestivos, hacen en ellos frecuentes las indijestiones.

Los individuos de temperamento sanguíneo tomarán alimentos nutritivos en poca cantidad: deben preferir la leche, huevos, legumbres; evitando el vino, el café y todas las sustancias estimulantes.

Los individuos de temperamento nervioso que son de

suyo impresionables, evitarán el té, el café y las sustancias espirituosas: preferirán para su alimentacion las sustancias animales, especialmente la carne de res, la leche y los huevos.

Los linfáticos en quienes la debilidad de los órganos es el estado normal de su sistema, harán uso de un réjimen tónico-estimulante, á saber: carnes rojas, vinos jenerosos, café, etc.

Los biliosos evitarán los excesos en la comida, y en especial las grasas y la leche.

Los hombres de vida sedentaria é intelectual deben tomar un alimento reparador, pero lijero, para no fatigar su estómago con una fuerte dijestion.

Los hombres que viven en el campo y los que están entregados á trabajos rudos, necesitan una alimentacion fuerte y abundante.

Los marinos que toman alimentos salados y secos, que en tierra se dijeririan mal, los soportan bien porque el aire del mar facilita las dijestiones.

FALSIFICACION DE LOS ALIMENTOS.

El deseo inmoderado del lucro hace que el hombre adultere las sustancias mas necesarias á la subsistencia, con detrimento de la salud. El pan, la leche, la manteca, el azúcar, el chocolate, el aceite de olivas y el café, son las sustancias que con mas frecuencia se falsifican.

El pan se falsifica con fécula de patatas y con harina

de cornezuelo de centeno; tambien se prepara con harina alterada que lo hace de mala calidad. La leche frecuentemente la mezclan con agua, le quitan la crema y aun la combinan con sustancias que alteran sus propiedades, haciéndola indijesta y mal sana.

Para impedir que se agrie durante los fuertes calores, se le pone carbonato de soda ó de potasa: nada influye esto en la salud.

La mantequilla tambien la falsifican con féculas: mezclando un poco de ella con unas gotas de tintura de yodo en un mortero, se descubre pronto el fraude, pues no tarda en aparecer un color azul.

El chocolate y el azúcar los falsifican, pero felizmente con sustancias que en nada ofenden la salud.

El aceite de olivas lo mezclan con el de adormideras que es mas barato: cuando está puro al ajitarse en un tubo deja lisa su superficie; si está mezclado se presentan burbujas de aire en ella.

El café lo mezclan comunmente en nuestro país con harina de maiz tostado; esta adulteracion aunque lo hace ménos agradable, no produce alteracion en la salud.

NECESIDAD DE LA ALIMENTACION.

La accion de los órganos del cuerpo humano basta para hacerle perder cierta cantidad de materiales, que exije reparo por medio de los alimentos; de otro modo el enflaquecimiento y el agotamiento de las fuerzas serian una consecuencia necesaria y funesta.

El hombre pierde carbono en la respiracion, y azoe en la nutricion: del primero 310 gramos, y 20 del segundo en las 24 horas. Con los alimentos se reparan estas pérdidas diarias: deben tomarse en cantidad suficiente para satisfacer todas las necesidades del organismo, sin que su volúmen sea tal, que fatigue los órganos dijestivos y dificulte sus funciones.

En todas las enfermedades agudas el réjimen alimenticio debe ser lijero y suave, para no aumentar la excitacion del sistema que lucha por desembarazarse de una causa morbosa: en las crónicas la dieta no debe ser tan severa, pues el sistema debilitado por la permanencia del mal, necesita fuerzas con que combatirlo.

Las personas que se alimentan mal, se exponen á sufrir la anemia, á enflaquecerse y á adquirir disposicion á enfermedades de carácter depresivo: las que tienen una alimentacion rica y abundante, adquieren disposicion á la plétora, á la gota y á las enfermedades agudas en jeneral. Admirable distribucion del Creador!

La hora de las comidas debe ser fija: inmediatamente despues, no debe hacerse ningun trabajo ni físico ni mental que perturbe las funciones dijestivas: algunos aconsejan un lijero paseo al aire libre despues de las comidas; otros absoluta quietud.

Las personas débiles y nerviosas no deben ayunar, ni someterse al réjimen poco nutritivo que se acostumbra en la cuaresma: estas prácticas desarrollan frecuentemente accidentes histeriformes de consideracion.

Como se ha dicho ya, el réjimen alimenticio ha de ser mixto: el exclusivamente vejetal, enerva el organis-

mo, debilita los poderes dijestivos, empobrece la sangre, produce diarrea, dispepsia, relajacion de los tejidos, y segun Bouchardat, la diábetes, sobre todo en los que abusan de las féculas.

Tampoco debe ser exclusivo el réjimen animal: usado así, produce sed, constipacion y tendencia al enflaquecimiento: la fibrina y los glóbulos rojos de la sangre se aumentan considerablemente con él. Las personas que habitan lugares muy frios tienen que hacer uso con preferencia de este jénero de alimentacion y de las grasas: tambien deben usarla los que están sometidos á trabajos rudos, en que hay pérdidas notables del sistema, para ayudar á su reparacion. Este réjimen predispone á las enfermedades agudas.

Los convalescientes y las personas linfáticas, soportan bien la dieta animal.

Durante los grandes calores la alimentacion debe ser tónica y lijera para reparar las fuerzas sin fatigar los órganos dijestivos: en esta misma época son útiles los baños.

DE LAS BEBIDAS.

El agua es la bebida que la naturaleza ofrece por todas partes al hombre para reparar sus pérdidas líquidas, y para otras necesidades de la vida. Ella se compone de oxíjeno y de hidrójeno, y se encuentra bajo tres estados, á saber : estado líquido, estado sólido y estado de vapor.

El agua para ser de buena calidad debe ser clara, trasparente, sin olor ni sabor: debe disolver fácilmente el jabon sin formar grumos. El agua se conjela por el frio y flota sobre la superficie de los líquidos: el calor la hace pasar al estado de vapor, sirviendo así para objetos medicinales, y para diferentes usos como fuerza motriz.

El agua sometida á la destilacion es perfectamente pura y pierde por este procedimiento los principios que tenga en disolucion.

Las aguas potables son las que se usan para las diversas necesidades del organismo: si están bien aireadas se llaman lijeras; y pesadas, si tienen mas ácido carbónico.

Las aguas calcáreas, llamadas tambien selenitosas, tienen especialmente en suspension mucho fosfato de cal: ellas son nocivas á la salud, cuecen mal las legumbres y no disuelven el jabon.

Casi siempre las aguas tienen algun principio en disolucion.

Los terrenos influyen decididamente en la naturaleza de ellas, impregnándolas de las sustancias que contienen.

Las aguas de los pozos casi siempre están cargadas de principios calcáreos, y no deben tomarse sin previo exámen.

La inmediacion á los cementerios altera la salubridad de las aguas por las infiltraciones que pueden tener lugar, produciendo como consecuencia la fiebre tifoidea y otras enfermedades de mal carácter. Las cloacas, las letrinas

y los basureros, pueden tambien alterar y descomponer las aguas. El carbon animal las purifica despojándolas de las materias orgánicas que contienen.

Las aguas de fuente son por lo comun buenas: son mas puras, sobre todo, si el lecho por donde corren es arenoso ó pedregoso; pero como en su curso pueden mezclarse con sustancias impuras, es siempre útil filtrarla antes de hacer uso de ellas.

Las aguas de los rios son por lo comun mas impuras á causa de los diferentes desagües y productos de manufactura é industria que reciben en su curso: es por tanto mas necesaria la filtracion de ellas.

Las aguas estancadas son en jeneral las peores; tienen sustancias orgánicas en descomposicion y se asemejan á las de los pantanos, pudiendo como estas producir fiebres intermitentes y enfermedades de las vias dijestivas.

Toda agua que contenga materias orgánicas ó calcáreas en disolucion, deja de ser potable.

Es tambien de alta importancia la eleccion de los tubos que sirven para la conduccion de las aguas potables: no deben usarse los tubos de plomo y zinc, porque pueden descomponerse, alterar el agua y producir afecciones graves: deben preferirse los de hierro.

Pueden purificarse las aguas cargadas de sulfatos calcáreos, agregándoles bicarbonato de soda; pero la filtracion y el carbon son los medios principales de purificarlas.

El agua de mar no es potable porque está cargada de sales; puede hacerse por medio de la evaporacion y destilacion

En los lugares donde no hay agua sino de cisternas,

debe ponerse carbon en el fondo de ellas, y taparlas para conservarlas con aseo.

La cantidad de agua que regularmente se toma en las veinte y cuatro horas varia segun las estaciones: en verano es mucho mayor por las pérdidas del sudor; en invierno es mucho menor, siendo notable el aumento en la secrecion de la orina. Por lo regular la cantidad de agua que un adulto toma en un dia, no pasa de un litro.

Cuando el cuerpo está ajitado y en estado de sudor, no debe tomarse agua fria, á menos que se le agregue alguna sustancia estimulante, como brandi, ron, etc.

DE LAS BEBIDAS FERMENTADAS.

Llevan el nombre de bebidas fermentadas las que provienen de la reaccion del azúcar, agua y fermento, y que tienen la propiedad de embriagar á causa del alcohol que contienen. Tomadas con moderacion activan las funciones dijestivas; su abuso produce enfermedades del hígado, estómago é intestinos, é inflamaciones del cerebro y el delirium tremens.

El vino resulta de la fermentacion de las uvas: segun sus cualidades toma diferentes nombres; blanco, tinto, dulce, etc.

El vino blanco se extrae de la uva blanca: el tinto de la morada.

Los vinos de Borgoña son mas ricos en alcohol y mas estimulantes que los de Burdeos: estos convienen mas á las personas irritables y de estómago delicado: los vinos

del Rhin tienen mas ácido que alcohol, las personas que sufren acedía no deben usarlos.

En los vinos demasiado viejos se nota á veces cierta amargura que desaparece mezclándolos con vinos nuevos.

La adulteracion de los vinos causa males de estómago mas ó menos persistentes segun las sustancias que les han agregado, ó el tiempo que los han usado.

Los que adulteran con el plomo exponen al envenenamiento por esta sustancia: los que tienen alumbre en gran cantidad producen desórdenes dijestivos: los que tienen alguna preparacion calcárea exponen á las enfermedades calculosas y de las vias urinarias.

La cidra es una bebida fermentada preparada con las manzanas; contiene azúcar, muchos ácidos y poco alcohol; es lijeramente estimulante, algunos la consideran laxante y capaz de irritar la vejiga si se toma en gran cantidad.

La cerveza es el producto de la fermentacion de la cebada: tambien la preparan con el arroz, el maíz y la avena: es tónica, estimulante, nutritiva y apaga la sed. La falsifican con diferentes sustancias, tales como el guayacan, la coloquíntida y hasta con la estricnina y nuez vómica; sustancias eminentemente venenosas que pueden producir graves perturbaciones en la salud.

EFECTOS DEL ALCOHOL Y LOS LICORES
SOBRE EL SISTEMA.

El aguardiente, el ron, el brandi, pertenecen á esta clase de sustancias; aunque especialmente se llaman lico-

res las bebidas espirituosas en las cuales se hace macerar algun principio aromático.

Estas sustancias tomadas en pequeña cantidad en el momento de las comidas, activan la dijestion y favorecen esta funcion. El alcohol es absorvido directamente por las venas y llevado á la circulacion, en donde manifiesta sus efectos segun la cantidad que se haya tomado, segun el grado de fuerza de él, y segun el temperamento del individuo. Usado en pequeña cantidad, disminuye la de ácido carbónico exhalado por los pulmones, disminuye la actividad de la oxidacion dentro de los vasos, é impide la destruccion de los tejidos.

Las personas pletóricas y de temperamento sanguíneo y los jóvenes, deben abstenerse de su uso: las de alguna edad y las que ejercen trabajos rudos, deben hacer uso moderado de él. Debe tenerse cuidado con esta sustancia á la cual pueden agregarle almendras amargas, lo que le da propiedades tóxicas si se le pone con exajeracion.

El alcohol tiene la propiedad de excitar la secrecion del jugo gástrico: tomado en gran cantidad, destruye la pepsina de este mismo jugo y produce indijestiones y dispepsia: él estimula poderosamente el sistema nervioso y el circulatorio. El delirio trémulo es una enfermedad frecuente en las personas que abusan del alcohol: tambien lo son las afecciones hepáticas, las conjestiones cerebrales y las dispepsias. Las facultades mentales se embotan bajo la accion continua de este ajente destructor, y el embrutecimiento y la mas deplorable decadencia moral é intelectual, siguen á su uso exajerado. ¡ Funesto vicio que hunde al hombre en la sima del desprecio y de la degradacion!

DEL CAFE.

El arbusto de este nombre da una agradable y reparadora bebida, cuya accion se explota ventajosamente en algunas enfermedades. Dos son los principios activos que en él se desarrollan cuando se tuesta, á saber: la cafeina y la cafeona: la primera se volatiliza cuando se somete á una temperatura de 178°. La cafeona da al café tostado su aroma particular: es una sustancia oleajinosa: en ella reside el principio excitante del café que produce el insomnio. En una infusion de café tostado no se desarrollan infusorios.

El café tiene una accion decidida sobre el sistema nervioso: facilita la dijestion despues de las comidas, y favorece las aptitudes intelectuales. Es un poderoso estimulante de la circulacion: conviene á las personas que padecen debilidad del corazon. Los individuos que toman café necesitan menos alimentos que los que no lo toman; porque él se opone á la destruccion de los tejidos; por esto se usa en las fiebres nerviosas en que hay rápidas pérdidas. En el envenenamiento por el opio produce buenos resultados; tambien lo usan con ventaja los asmáticos.

DEL TE.

Hay dos clases de esta sustancia, verde y negro: el último es el que se usa como bebida ordinariamente: el verde es demasiado estimulante, y solo debe usarse cuando los poderes dijestivos estén muy debilitados ó en caso de

indijestion. El té posee algunas de las propiedades del café, aunque lo acusan de producir una excitacion nerviosa muy permanente. Algunos creen que los niños deben abstenerse en absoluto del té y del café ; porque estas sustancias aumentan en ellos la mortalidad.

DEL TABACO.

Esta sustancia es un poderoso narcótico, y su uso produce alteraciones graves en la salud. Se cree que el tabaco favorece el desarrollo del cáncer de los labios y de la boca en jeneral : que tiende á producir la parálisis locomotriz, la gota serena, enfermedades rebeldes de la garganta y del pecho, y muy especialmente la dispepsia. El embota las fuerzas físicas, enerva las morales y predispone á los hombres á la vida muelle, haciéndolos menos activos y emprendedores. Segun el doctor Parkes, es el uso inmoderado del tabaco lo que produce males en las vias gástricas y en el sistema circulatorio. Usado con prudencia, dice él, ni disminuye el apetito ni tiene accion depresiva notable sobre el organismo.

Respecto de las personas que elaboran por mucho tiempo esta sustancia, hemos observado algunos fenómenos de depresion del sistema: mareos, sudores frios y languidez jeneral, son efectos comunes en ellas, que se disminuyen y aun ceden cuando se suspende dicha ocupacion.

Para disminuir estos efectos, recomendamos á los que se ocupan de prepararlo, trabajar en piezas muy ventila-

das para debilitar la accion del fuerte aroma que dicha sustancia emite.

A pesar de todo esto, su uso crece mas cada dia, y nada de lo que se ha escrito é impuesto para abolirlo, ha dado resultados: es un hábito que se ha sobrepuesto á los intereses mismos de la salud. El tabaco fué importado á Francia por Juan Nicot en el siglo XVI.

HIGIENE DE LOS SENTIDOS.

Por medio de los órganos de los sentidos nos ponemos en relacion con los objetos externos: ellos reciben las impresiones de cualquier naturaleza que sean: gratas ó ingratas.

SENTIDO DEL TACTO.

La piel cubre toda la superficie de nuestro cuerpo: en ella entran dos partes, el dermo y la epidermis, que es una membrana sumamente delgada que cubre á aquel. En el dermo existen unas pequeñas eminencias llamadas papilas, que es donde terminan las ramificaciones nerviosas de este órgano, y donde reside verdaderamente el tacto. La epidermis defiende á este órgano, impidiendo la absorcion de sustancias nocivas á la economía.

Todo lo que engrosa la epidermis embota el tacto.

Las personas de piel fina y delicada evitarán mas que ninguna otra la accion del sol, para ponerse á cubierto de erisipelas, manchas y otras diversas enfermedades cutáneas.

DE LAS PRODUCCIONES EPIDERMICAS.

El cabello, las uñas y la barba se consideran como producciones del epidermo y merecen por tanto atencion en este lugar.

El corte del pelo aumenta la vitalidad del bulbo y excita la piel del cráneo haciendo que se desarrolle el cabello con prontitud. Durante las estaciones frias no se debe cortar el pelo á la raíz, porque pueden sobrevenir resfriamientos, anjinas y dolores de muelas, sobre todo á los sujetos débiles y linfáticos.

Durante la convalecencia no se debe cortar el pelo: tal práctica ha sido seguida muchas veces de accidentes graves y aun de la misma muerte en pocas horas.

El aseo de la cabeza es sumamente importante, pues sin esta precaucion se crian en ella animales parásitas, sobre todo en los niños.

En algunas fiebres hay notable disposicion á desarrollarse estos animales, y es por tanto mas importante el cuidado que se recomienda.

Debe prestarse atencion á la clase de pomadas que se usan para no determinar en la piel del cráneo erupciones, erisipelas, y aun escoriaciones.

Los jabones que tienen sustancias alcalinas en pequeñas cantidades son inocentes y pueden usarse sin temor, para lavar la cabeza y asearse en jeneral.

Cortarse las uñas y afeitarse, actos necesarios en el estado normal, en las convalecencias merecen las mismas objeciones que el corte del pelo, y no deben prac-

ticarse sino despues de haberse repuesto el sistema, y mejorado considerablemente la salud.

DE LA VISTA.

Los ojos son los órganos de la vision: la importancia de estos se deduce de la colocacion de aquellos y de la extension y multiplicidad de sus movimientos. El ojo está compuesto de membranas y humores. La retina, que es la membrana mas interna del ojo, es el punto donde se forman las imájenes de los objetos.

Los párpados protejen los ojos de la accion de los cuerpos externos. La luz muy viva ó en gran cantidad produce en el ojo el fenómeno llamado deslumbramiento ú ofuscacion de la vista. Siempre debe evitarse la accion de la luz muy viva sobre el ojo, especialmente cuando hay en él cierto grado de irritacion.

Los habitantes de los países cálidos donde el sol es muy ardiente, están frecuentemente expuestos á inflamaciones de la vista: lo mismo sucede á los individuos que trabajan á la luz artificial.

Los relojeros, los fundidores y todas las personas que se ocupan en trabajos demasiado pequeños, se exponen á sufrir enfermedades de los ojos. Los que tengan por necesidad que trabajar á la luz artificial, deben usar una pantalla para defenderse de la accion directa de ella: los anteojos violados ó azules son útiles en el mismo sentido.

DEL OIDO.

Este es el órgano de la audicion: á él llegan los sonidos por medio del aire, pues ellos no se propagan en el vacío.

Los sonidos fuertes hieren desagradablemente el oído: si son muy intensos pueden producir la ruptura de la membrana del tímpano, y por consiguiente la sordera.

Los sonidos ejercen una gran accion sobre el sistema nervioso: en las afecciones mentales ha producido maravillosos efectos. Asclepiades creia que era un remedio seguro contra el delirio furioso. En los niños pequeños los sonidos intensos hacen mucho mal.

El oído debe tenerse muy aseado, pues muchas de las sorderas rebeldes dependen de la acumulacion de cerúmen en él.

DEL OLFATO.

Este es el sentido menos desarrollado en el hombre: él recibe la impresion de los olores. Estos tienen tambien una accion muy decidida sobre el sistema nervioso: en las mujeres histéricas sobre todo pueden producir espasmos, convulsiones, desvanecimientos y hasta la muerte, cuando obran de un modo intenso y persistente. Por este sentido entran al organismo humano muchos principios nocivos: es necesario precaverse de esto, alejándose de todos los focos de infeccion y de todos los principios que descompongan y vicien la atmósfera.

DEL GUSTO.

Este sentido nos da la conciencia de los diferentes sabores: se embota con el uso de bebidas espirituosas fuertes, de sustancias picantes, y por el hábito de fumar. En muchas enfermedades se pervierte el gusto: en las mujeres embarazadas se nota tambien esto con bastante frecuencia.

DE LAS PROFESIONES.

Cada una de ellas expone á ciertas enfermedades que es importante conocer.

Los médicos están expuestos á contraer las enfermedades contajiosas de los enfermos que asisten, y á las heridas en los anfiteatros de Anatomía. ¡Triste gaje de su noble abnegacion!

La vida de ellos por lo regular es mas corta, siendo la mas penosa y ajitada.

Los abogados, y en jeneral los profesores que fatigan los órganos de la voz, se exponen á la inflamacion de la larinje y al enfisema de los pulmones.

Los que tienen hábitos sedentarios están sujetos á hemorroides, dispepsia, estreñimiento y conjestiones cerebrales.

Las personas que escriben mucho están expuestas á sufrir la enfermedad conocida con el nombre de parálisis ó calambre de los escritores. El descanso de la mano es el medio mas seguro para vencer esta enfermedad.

Las neuraljias, las inflamaciones de la vejiga y de la próstata son comunes en los hombres de letras.

Los hombres que se dedican á una vida material, ejerciendo profesiones que les obligan á mantener determinadas actitudes, adquieren predisposiciones á ciertas enfermedades, segun el órgano ú órganos que mas comunmente ponen en accion.

Cuando por el jénero de ocupacion la piel está constantemente sujeta á frotamientos repetidos, ella se pone callosa y dura, perdiendo en esa parte su ordinaria sensibilidad.

Los pintores están expuestos al cólico de plomo. Los que trabajan el cobre sufren inflamaciones del tubo intestinal. Los que trabajan el mercurio están sujetos á la salivacion, la caída de los dientes, la hinchazon de los gánglios linfáticos, inflamacion de los ojos, y un temblor jeneral seguido muchas veces de parálisis.

Para evitar estos males deben ventilarse muy bien las piezas donde trabajan, bañarse diariamente, cambiar frecuentemente de vestidos, y tomar una buena alimentacion.

El arsénico expone á erupciones de la piel á los que lo trabajan: el azufre á oftalmias; el fósforo á bronquitis y á la cárie del maxilar inferior.

Las personas que cosen en máquinas de pié están expuestas á hemorrajias de la matriz, y dolores en los muslos y á las inflamaciones del ovario: el primero de estos accidentes lo observamos por primera vez en una jóven soltera.

Las mujeres que se ocupan de hacer rejillas sufren por

lo comun de la vista, por los esfuerzos á que someten este órgano en dicho trabajo.

Las planchadoras padecen de várices y de caída de la matriz.

Los predicadores sufren inflamaciones de las vias aéreas y de la farinje por los esfuerzos que exije la declamacion.

En este país hay una afeccion comun, especialmente en las señoritas que se dedican al canto, que consiste en inflamacion y granulaciones de la garganta acompañadas de tos, ronquera y dolor. La cauterizacion de dicha parte con una disolucion de nitrato de plata, el abrigo del cuello y el descanso del órgano por algun tiempo, ponen término eficazmente á esta enfermedad. Es tambien muy útil para las mismas personas, el uso del clorato de potasa (treinta granos en una copa de albúmina) para aclarar la voz y facilitar la resolucion del mal.

Los amoladores están expuestos á la tísis por el polvo que aspiran de las sustancias que trabajan.

Los militares sufren diversas enfermedades segun el clima, la estacion, el jénero de vida y alimentos que toman.

Los marinos son los que gozan de mejor salud: el aire del mar ejerce una accion profundamente benéfica sobre la naturaleza humana, por los principios tónicos de que está cargado. Las funciones se efectúan en el mar con mas actividad. A pesar de esto, el uso continuado de las carnes saladas y secas, la carencia de legumbres frescas y el hacinamiento de hombres, los exponen al escorbuto. El tífus y la disentería tambien suelen atacarlos. Sin embargo la lucha en que están con los elementos y la activi-

dad física que esta misma lucha exije, hace que sean fuertes y sanos.

Los habitantes del campo son los que están por lo comun rodeados de las mejores condiciones para conservar inalterable la salud. El aire puro y sano que respiran, la vida material que llevan, el estar diseminados en grandes superficies, la alimentacion frugal y poco condimentada que usan, todo esto hace que ellos gocen de mejor salud. A veces tan benéficas circunstancias se hallan contrariadas por una alimentacion insuficiente y de mala calidad, por aguas de mala naturaleza de que tienen que hacer uso por necesidad, y entónces la anemia y las enfermedades de estómago vienen á aflijir á los moradores de estos privilejiados lugares: tambien influye no poco en su salud la tranquilidad de que por lo jeneral están rodeados.

Los individuos que viven en el campo deben construir sus habitaciones en puntos elevados donde no haya aguas estancadas, ni sustancias en descomposicion: deben acostarse y levantarse temprano.

DE LA VIJILIA Y DEL SUEÑO.

El ejercicio de los sentidos y de los movimientos voluntarios constituye la vijilia: en el sueño hay cesacion de los movimientos voluntarios, de los poderes intelectuales y de los órganos de los sentidos. Se cree que el sueño es producido por la falta de aflujo de sangre arterial á los

vasos del cerebro. Cuando el sueño es tranquilo produce una sensacion de inefable bienestar, repara el deterioro de las fuerzas vitales por la accion del trabajo, y restablece el cuerpo y el espíritu á su natural vigor.

La duracion del sueño no es la misma para todas las personas. Los niños de pecho duermen jeneralmente diez y ocho horas de las veinticuatro: de dos á doce años, diez ó doce horas son necesarias: los adultos tienen con siete ú ocho horas de sueño.

Las vijilias prolongadas arruinan la salud mas robusta y anticipan los estragos de la vejez.

Cuando se come mucho se experimenta gran necesidad de dormir: entre la comida y el sueño debe trascurrir un espacio de dos horas.

Durante el sueño las funciones del organismo se hacen menos perfectas y con mas lentitud. Es conveniente dormir abrigado y no dejar abiertas las puertas ó ventanas de la pieza en donde se duerme. Durante el sueño se soporta mucho menos el frio intenso que durante el estado de vijilia.

La pieza destinada á dormir debe ser bien ventilada, y no debe haber en ella plantas, flores, ni ninguna clase de olores. Debe evitarse cubrir con cortinas demasiado gruesas y aproximadas las camas de los niños pequeños, porque se descompone el aire y puede sobrevenir la asfixia. Los cobertores de las camas deben renovarse lo mas posible, por lo menos una vez por semana. En cuanto á los colchones son preferibles los de cerda á los de lana, porque se impregnan menos de las exhalaciones del cuerpo.

DE LAS SECRECIONES Y ESCRECIONES.

El cuerpo tiene necesidad para la conservacion de la salud de espeler constantemente ciertos residuos inútiles y aun nocivos á ella: tales son la orina, el sudor, las heces, los esputos, etc.

Se debe procurar mantener el vientre libre todos los dias; de otro modo sobrevienen fuertes dolores de cabeza, cólicos, grietas del intestino y un estado habitual de mal humor; accidentes muy comunes en las personas estíticas.

Es tambien peligroso soportar por algun tiempo la necesidad de orinar: puede sobrevenir retencion de orina, inflamaciones de la vejiga y catarros de este mismo órgano, enfermedades frecuentes en los jugadores.

La traspiracion insensible es tambien una funcion muy importante; así como la supresion del sudor que es una causa fecunda de enfermedades: anjinas, reumatismos, pulmonías, son efectos constantes de ella.

El ejercicio, los baños, los vestidos convenientes y la alimentacion, influyen mucho en la regularidad de todas las funciones del organismo.

DEL EJERCICIO Y DEL REPOSO.

El ejercicio es sumamente necesario á la conservacion de la salud: él pone en actividad todos los músculos y todas las funciones orgánicas, dándoles el tono y la enerjía que necesitan. La falta de ejercicio pre-

dispone á multitud de enfermedades, como la gota, los cálculos, la dispepsia y sobre todo una debilidad jeneral del sistema (astenia nerviosa).

La inaccion, ha dicho Celso, debilita el cuerpo, el trabajo lo fortifica: aquella produce una vejez anticipada: este prolonga la juventud conservando las fuerzas y la robustez.

Los músculos pierden la grasa cuando se les somete á un ejercicio contínuo, desarrollándose solamente sus fibras: por esto se aconseja tanto á las personas obesas. Es á este poderoso recurso higiénico que debemos la mejora y aun la transformacion de ciertas constituciones débiles. Los niños raquíticos y escrofulosos se hacen robustos y fuertes sometiéndolos diariamente á ejercicios duros, pero que estén en armonía con el estado de cada individuo; no siendo muy prolongados ni violentos, porque entonces lejos de fortificar, mas bien deprimen por el cansancio que producen: y pueden dar por resultado hernias, lujaciones y aun fracturas, si no se hacen con la debida prudencia.

El ejercicio es mas conveniente en el campo en pleno aire para la salud: no debe hacerse violento despues de las comidas, porque perturba la dijestion: á pié es mas útil en este caso, y en jeneral, porque pone en movimiento todos los músculos del cuerpo dando enerjía á las funciones.

La vida ociosa hace al hombre indolente y perezoso y es causa de enfermedades graves; es ademas una verdadera carga para su familia y para la sociedad.

Pericles tuvo la gloria durante su reinado en Aténas,

de extinguir el ocio, utilizando las aptitudes de sus conciudadanos.

Los hombres sanos y robustos tienen por lo jeneral firmeza de alma y el valor moral necesario para arrostrar todas las peripecias de la vida: por esta razon los antiguos se ocupaban tanto de la educacion física con las prácticas jimnásticas.

Desde muy temprano se acostumbraba á los niños á las fatigas, y se les sometia á duras pruebas: así se fortificaban de tal modo, que las enfermedades que reconocen por causa la debilidad, eran muy raras. Platon dice, que en ese tiempo no habia ni bronquitis ni catarro.

La lucha, la carrera y diferentes juegos de fuerza eran ejercicios frecuentes entónces. En este respecto como en otros muchos han variado notablemente las costumbres.

Hoy la mayor parte de los hombres se ocupan muy poco de su desarrollo físico, y de ahí nacen enfermedades ó disposicion á ellas. A la misma causa se debe indudablemente el decaimiento de la belleza física en la raza humana, que es un hecho comprobado ya.

Debe por tanto acostumbrarse á los niños al jimnacio, que es el ejercicio metódico de todos los músculos: esto no solamente contribuye á su desarrollo sino tambien á la salud. En los colejios, en las casas de educacion, debe establecerse esto como una necesidad: de este modo marcharán á la par la educacion moral é intelectual con la física. Sobre este objeto hay ya tratados en que se armoniza esta necesidad, con la seguridad por parte de los jóvenes que se entregan á dichos

ejercicios. El jimnasio de sala, por ejemplo, reune todas las ventajas sin los inconvenientes de los que exijen aparatos mas ó menos peligrosos. Rotar los miembros en diferentes sentidos por algun tiempo: conservar el equilibrio en cierta posicion, levantar cuerpos cuyo peso gradualmente se aumenta, he aquí otros tantos medios de conseguir fuerza sin comprometer la salud. En algunos puntos se han creado estatutos jimnásticos para la curacion de las enfermedades.

Hay otros ejercicios que tambien contribuyen á la salud: tales son la equitacion, el baile, la esgrima y la natacion.

La equitacion que consiste en andar á caballo, es un ejercicio benéfico y agradable: las personas de un temperamento linfático, nerviosas y débiles se hayan muy bien con él. No debe usarse despues de una gran comida porque se perturba la dijestion. Los convalescientes ganan mucho con el ejercicio á caballo: su espíritu se ensancha y su cuerpo adquiere actividad en el desempeño de las funciones. Tiene los inconvenientes de las caidas que tan frecuentemente tienen lugar y las hernias y las hemorroides que algunos le atribuyen.

La esgrima es un ejercicio que produce mucha fatiga por la prontitud y multiplicidad de los movimientos: desarrolla mas los miembros que el cuerpo, especialmente los que mas se ponen en accion: es útil á las personas linfáticas y nerviosas.

El baile es un ejercicio agradable y útil, y lo seria mas, si no fuera que el agrupamiento de personas viciando el aire, y la prolongacion que se le da emplean-

do la mayor parte de las horas destinadas al reposo, neutralizan los buenos efectos que debian obtenerse de él.

La natacion es un medio seguro y conveniente para desarrollar el cuerpo; pues la diversidad de movimientos que por necesidad se ejecutan robustecen y dan una gran enerjía muscular; pero tiene peligros cuando no se conoce debidamente.

No se debe nadar cuando se está haciendo la dijestion, ni cuando está el cuerpo en sudor. Las personas que padecen del corazon ó de los pulmones, deben abstenerse de este jénero de ejercicios.

Cuando se saca del agua un individuo en el estado de asfixia producida por la inmersion en este líquido, es conveniente frotar todo el cuerpo con lienzos calientes: limpiar bien las narices y la boca de las sustancias que impidan la libre entrada del aire: colocarlo sobre las espaldas y hacerle la respiracion artificial, comprimiendo y aflojando alternativamente las paredes del pecho: al mismo tiempo se le aplicarán ladrillos calientes al cuerpo y se le salpicará el rostro con agua fria; muchas veces es despues de repetidos esfuerzos que se logra volverles á la vida: una bebida aromática caliente ó espirituosa es útil en estas circunstancias.

El ejercicio en coche no tiene accion sobre el desarrollo físico del individuo, pero es útil á los convalecientes, porque les proporciona el medio de recrear los sentidos sin ajitarse.

Julio Brunswick prohibió á sus vasallos los coches, por que creia que contraian hábitos de holganza y de molicie.

DE LA EDUCACION MORAL E INTELECTUAL.

Así como la educacion física contribuye decididamente á la conservacion de la salud y de las fuerzas, la educacion moral é intelectual tiene una parte muy activa en la felicidad del hombre, propendiendo tambien de una manera directa y eficaz al sostenimiento de la salud. En efecto ¿qué cosa mas contraria á esta, que la direccion viciosa de las pasiones humanas, cuando no tienen el correctivo de la educacion que las enfrena y las reprime?

A este fin deben dirijirse desde temprano los esfuerzos de los padres y de los maestros; primero inspirando á los niños desde la mas tierna edad la idea de Dios, Ser Omnipotente y Creador de todo lo que existe; en seguida imponerlos de las leyes que debe observar el hombre en sociedad; é infundirles aversion y desprecio por los vicios, haciéndoles comprender sus funestas consecuencias.

La higiene del espíritu tan descuidada en todas partes, tiene una gran influencia en el porvenir del hombre y de las naciones. En la decadencia de los pueblos siempre entran como factores el envilecimiento y la corrupcion.

El que no se fortifica desde temprano en las máximas de una sana moral, no adquiere la firmeza necesaria para afrontar las situaciones difíciles de la vida y puede incurrir fácilmente en actos que depriman su carácter y amengüen su dignidad.

En cuanto á la educacion intelectual, ella no debe comenzar sino cuando los primeros albores de la razon asoman en la vida de los niños: se debe procurar instruirlos sin fatigar sus facultades mentales, alternando

sus pequeños estudios, con horas de recreo, de ejercicio y de solaz, para que de este modo no les sea fastidioso y pesado el aprendizaje, ni anonade el jérmen de su inteligencia; calculando la aptitud de cada cual, para no inducirle á seguir una carrera que no esté en armonía con su capacidad.

Debe tratarse á los niños con dulzura pero con firmeza; no educarlos en la molicie ni en los placeres, porque ambas cosas enervan su espíritu y les hacen ineptos y desgraciados.

Las emociones de ánimo fuertes, especialmente las de terror, deben evitarse á los niños de suyo tan impresionables. Afecciones mentales, convulsiones y los terrores nocturnos, son consecuencia de tales imprudencias.

EDUCACION DE LA MUJER.

La educacion de las mujeres debe ser todavía mas cuidadosa, sobre todo en la parte moral, porque la belleza de su alma es el adorno mas hermoso que debe tener, y por que la felicidad de su vida está íntimamente ligada á ella. Segun Fenelon, es aun mas importante que la de los hombres, porque aquellas se la dan á estos.

Como su destino es suavizar y embellecer el camino de la existencia, sus atractivos deben estar rodeados de candor, de pureza y de bondad : es con estas sublimes dotes que ella subyuga y domina, embriagando con el perfume de sus encantos todo lo que entra en la esfera de sus

afectos. Sanos principios de moral deben desde temprano aclimatarse en su alma.

Las madres deben advertirles oportunamente de las funciones que el desarrollo produce en su sistema, imponiéndolas de las precauciones que deben observar.

DEL MATRIMONIO.

Este estado del hombre en sociedad, reclama precauciones, cuya omision es el jérmen de muchos males.

Desde que el hombre y la mujer llegan á su completo desarrollo pueden abrazar este estado: aquel á los 24 años, esta á los 18.

Las personas que tengan enfermedades hereditarias graves, tales como la tisis, las escrófulas, la epilepsia, deben abstenerse del matrimonio, ya porque van á darle mas impulso á sus padecimientos, como tambien porque su descendencia necesariamente vendrá á la vida con el jérmen mortal que debe aniquilarla. Tampoco deben casarse las mujeres raquíticas que llevan consigo un vicio orgánico, porque es para ellas funesto el acto de la maternidad, ó para el feto cuya vida se sacrifica á la de ella.

En cuanto al matrimonio entre parientes, está justamente condenado: sus resultados son, una descendencia enfermiza, raquítica y poco intelijente por lo regular, hasta monstruosa á veces: los intereses sociales se oponen lejítimamente á ellos.

DE LOS TEMPERAMENTOS.

Llámase así el modo de ser constitucional de cada individuo, resultado del predominio de un sistema de órganos.

Jeneralmente se admiten cuatro temperamentos; sanguíneo, nervioso, bilioso y linfático.

En los individuos de temperamento sanguíneo predomina la actividad del sistema circulatorio. Ellos son de rostro rosado, de fisonomía viva, ojos radiantes y animados, imajinacion activa, movilidad física, espíritu lijero y sistema muscular desarrollado. Están sujetos á las enfermedades inflamatorias, y no deben tomar alimentos excitantes, ni vino, ni café: su alimentacion debe ser en jeneral frugal y compuesta en primer término de vejetales.

Las personas de temperamento nervioso son por lo regular delgadas y pálidas: la movilidad de su organizacion está en armonía con la impresionabilidad de su alma; ellas no pueden consagrarse á ninguna ocupacion que reclame una contension fuerte de espíritu. Este temperamento tan comun en las mujeres, se debe en lo jeneral á la vida sedentaria que llevan, y á condiciones orgánicas especiales de su sexo. Deben evitar la lectura de las novelas, los espectáculos tristes y las vijilias prolongadas. Deben hacer mucho ejercicio, tomar baños frios cortos, alimentarse de carnes rojas y no tomar café. Su cama debe ser dura y deben levantarse temprano. Están sujetas á la epilepsia, á la corea y al histérico.

Las personas de temperamento bilioso son trigueñas, de cabellos negros: tienen una gran enerjía moral, sus pasio-

nes son fuertes y violentas, y tienen mucha fuerza de voluntad: se les juzga capaces de grandes hechos. Deben evitar los excesos de la mesa, el café, los vinos y las fuertes emociones. Están mas expuestas á la melancolía, á la ictericia y á las afecciones del hígado en jeneral.

Los individuos dotados de temperamento linfático son gordos, de cabellos rubios, su fisonomía es poco animada; hay en su aspecto cierta languidez que caracteriza tambien todas sus funciones así orgánicas como animales. Deben llevar una vida activa y hacer uso de sustancias tónicas y estimulantes, para dar á su organizacion la enerjía física y moral que necesitan. Sufren con frecuencia escrófulas é infartos glandulares, tomando en ellos las enfermedades una marcha crónica, refractaria por lo comun al tratamiento.

Los temperamentos se combinan muchas veces modificando diferentemente el organismo.

DE LAS PASIONES.

Así se llaman las tendencias violentas é impetuosas del alma, que arrastran muchas veces al hombre á pesar suyo, hácia un fin. Si la razon no guia los actos del hombre, sus inclinaciones naturales exajeradas, le precipitan en ese abismo sin fondo, horrible vorájine que todo lo absorve.

Ninguna pasion hace al hombre feliz. La ambicion, el orgullo, la envidia, turban la paz del alma, envolviendo en lúgubres sombras la existencia. La intemperancia trae en pos de sí incalculables males. La lujuria arruina la

salud, envilece el espíritu y aproxima el hombre á los animales inferiores. ¡Qué cuadro tan espantoso presentan esos jóvenes gastados por este vicio, minados por crueles enfermedades, y condenados para toda la vida á crueles sufrimientos!

Solo la práctica constante del bien enaltece el alma, y conduce al hombre á la cima de la estimacion y del respeto públicos.

DE LOS HABITOS.

La práctica de repetir los mismos actos constituye los hábitos. Ellos se enseñorean de tal manera del hombre, que lo hacen esclavo de su poder: son un yugo que pesa sobre él, haciendo las mas veces desgraciado.

La mayor parte de los hábitos se adquieren en la juventud, y es necesario combatir los malos con firmeza desde el principio, porque mas tarde no se puede vencer su absoluto dominio.

Hay algunos hábitos que alteran la salud y degradan al hombre, haciéndole víctima de sus estragos, reduciendo el organismo á la mas deplorable condicion física y moral. Los padres de familia y los maestros deben vijilar á los jóvenes para impedir que adquieran costumbres tan funestas y trascendentales.

El hombre tiene una razon bien puesta para juzgar sus actos y una voluntad fuerte para combatirlos; y debe apartarse con decision de todo lo que perjudique su reputacion y su salud.

PERFECTIBILIDAD DEL HOMBRE.

Rechazando las ideas groseras del materialismo que engañado por falsas analojías científicas juzga al hombre capaz de perfeccion indefinida, pretendiendo que sus facultades físicas y morales, mezquinas y limitadas al principio, han venido desarrollándose al traves de los siglos, y así continuarán en adelante; y aceptando como es racional y piadoso aceptar, que el hombre tiene hoy los mismos órganos y las mismas disposiciones morales é intelectuales que constituyeron su primitivo ser, creemos en la perfectibilidad de la especie humana, basada en el desarrollo progresivo de todas sus facultades, consecuencia necesaria de los esfuerzos del espíritu humano en su constante lucha por alcanzar la luz y la verdad.

Las repetidas conquistas de la intelijencia en los diferentes ramos de las ciencias, de las artes, y de las industrias, protestan elocuentemente en favor de esta idea. Cada siglo viene añadiendo á los anteriores nuevos progresos: cada jeneracion ve aparecer otros astros en el sendero del saber. El estudio, la observacion y la experimentacion explotan cada dia nuevos veneros, fecundos jérmenes de marcha y de adelanto para el porvenir. Dios embelleció la naturaleza presentando al hombre por todas partes espléndidas escenas donde cultivar su intelijencia, iluminándole con un destello de su divina luz: el hombre va adelante cada vez mas, obedeciendo á la voz del progreso, y favorecido por las altas dotes que recibió del Eterno, demostrando siempre la grandeza de este y la excelencia de su destino.

FIN.

ÍNDICE.

ÍNDICE.

ERRATAS.

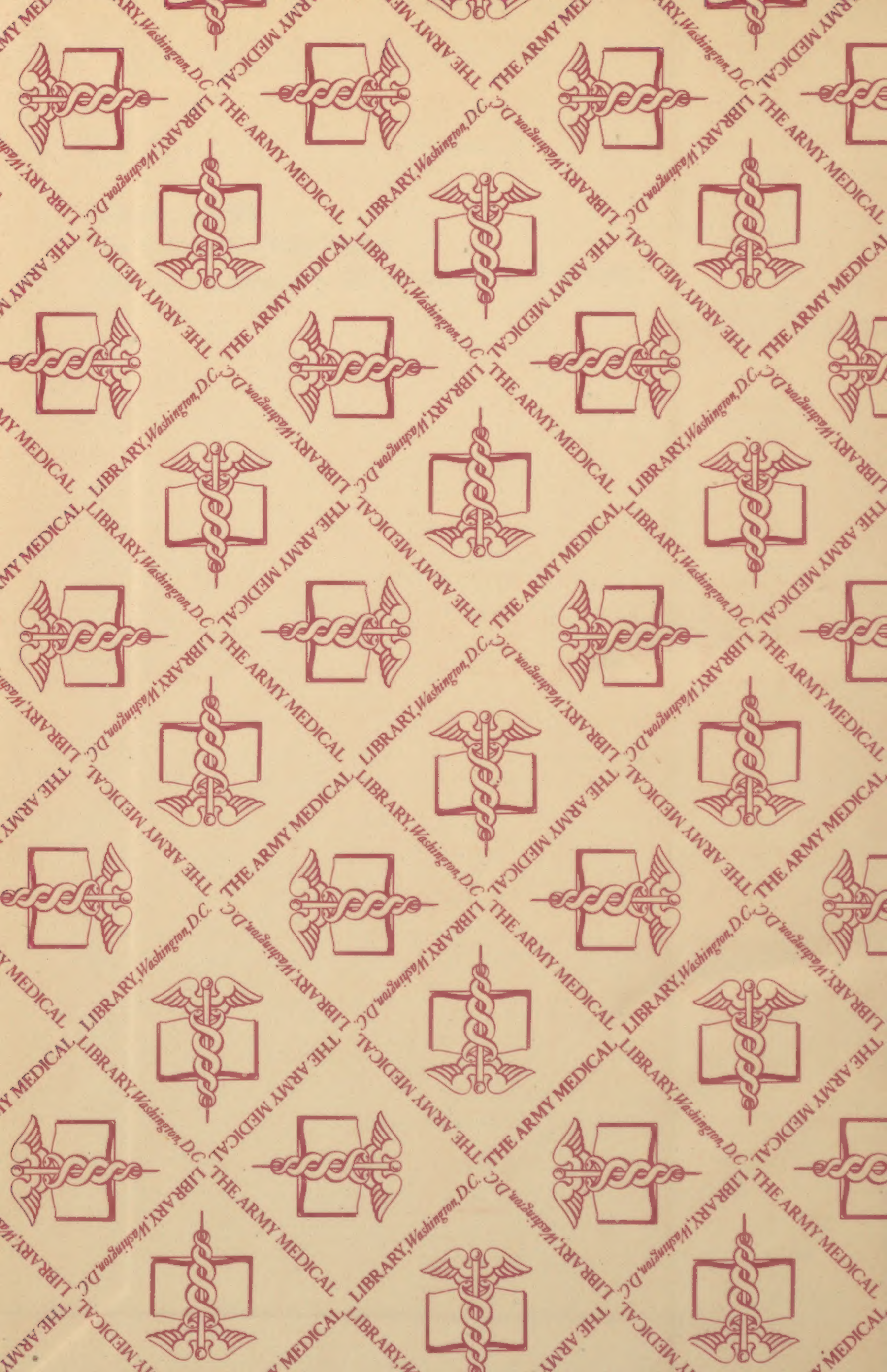
En la pájina 29, línea 19, donde dice: nutritiva por sana, debe leerse, nutritiva pero sana.

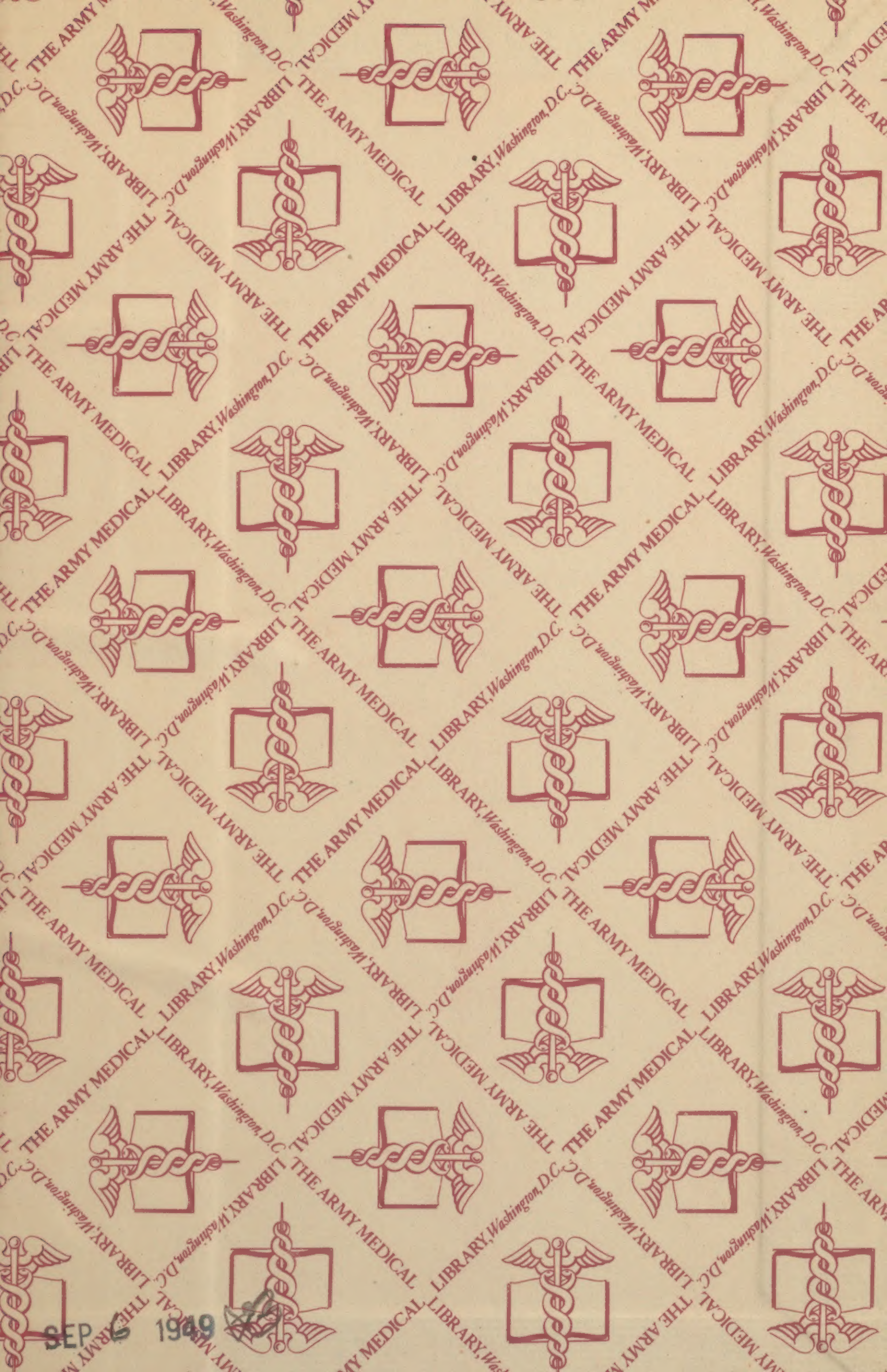
En la pájina 30, línea 9, donde dice: debe tener, léase, deben tener.

Id. id. línea 22, donde dice: un elemento, léase, un alimento

En la pájina 35, línea 1.ª, donde dice: cuado, léase cuando.




THE ARMY MEDICAL LIBRARY, Washington, D.C.


THE ARMY MEDICAL LIBRARY, Washington, D.C.
SEP 6 1949